

Educación Física En Casa

¡Buenos días! Recuerdo que estos ejercicios son para hacer en vuestro tiempo libre y **NO** tienen **OBLIGACIÓN**, simplemente es una **RECOMENDACIÓN**. Para hoy os he traído otra forma de jugar a la OCA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

REGLAS GENERALES

- En cada casilla hay que superar una prueba para poder quedarse en ella. Si no se supera la prueba, se vuelve a la casilla desde donde se ha tirado la última vez.
- En función de la dificultad de la prueba, se puede pactar entre los jugadores un número determinado de intentos, que en ningún caso será superior a tres.
- Cada jugador lanza el dado una sola vez en cada turno, independientemente de que supere la prueba o no.
- Si al lanzar el dado sale el número 6, NO se vuelve a tirar.
- Para ganar la partida hay que llegar a la meta con el número de dado exacto. De lo contrario, se retroceden tantas casillas como números sobren. Es decir, se rebota.

MATERIAL NECESARIO

- Una ficha por cada jugador y un dado.
- Un palo de fregona u escoba (solo el palo).
- Una pelota de papel (a ser posible reciclado).
- Varios libros.

ACCIONES Y PRUEBAS EN CADA CASILLA

Casillas	Pruebas
1	Salida.
2	Tumbado boca abajo, elevar de forma alterna un brazo y la pierna contraria. 15 veces.
3	Flexionar y extender las muñecas. 20 veces.
4	De oca a oca y tiro porque me toca.
5	5 vueltas a la mesa donde estás jugando saltando con la pierna izquierda, sin apoyar la otra.
6	De puente a puente y tiro porque lleva la corriente.
7	Tocar todas las puertas que haya en la vivienda en menos de "x" segundos (pactar el tiempo con los otros jugadores).
8	Tumbarse en el suelo y levantarse sin usar las manos.
9	Tumbado boca arriba, subir y bajar las piernas extendidas (ángulo de 90°). 15 veces.
10	De oca a oca y tiro porque me toca.
11	5 vueltas a la mesa donde estás jugando saltando con la pierna derecha, sin apoyar la otra.
12	De puente a puente y tiro porque lleva la corriente.
13	Sujetar 3 o 4 libros, según el peso de los mismos y elevar los brazos hasta la altura de los ojos. 15 veces.
14	10 jumping jacks (salto en estrella).
15	De oca a oca y tiro porque me toca.
16	Dar 10 golpes a una pelota de papel de manera alternativa con ambas manos.
17	15 abdominales.
18	Posada: un turno sin jugar.
19	De dados a dados y tiro porque me ha tocado.

20	5 flexiones.
21	De oca a oca y tiro porque me toca.
22	15 sentadillas.
23	5 burpees (flexión + salto).
24	Mantén en equilibrio el palo de la escoba o fregona (solo el palo) con la palma de la mano 10 segundos.
25	Tumbado boca arriba, extender las piernas y hacer las tijeras durante 15 segundos.
26	5 flexiones tríceps. Puedes apoyarte en una mesa baja, cama, escalón, etc.
27	De oca a oca y tiro porque me toca.
28	15 saltos subiendo las rodillas al pecho.
29	Pozo: dos turnos sin jugar.
30	Skipping durante 20 segundos (elevar de manera alterna las rodillas a la altura de la cadera).
31	Encestar una pelota de papel en una papelera situada a 3 metros de distancia.
32	De oca a oca y tiro porque me toca
33	15 flexiones-extensiones de rodilla con salto incluido.
34	3 respiraciones profundas y relajadas con los ojos cerrados, inspirando por la nariz y expirando por la boca.
35	Laberinto: retroceder hasta la casilla nº 26.
36	Tumbado boca arriba, flexionar las piernas y hacer la bicicleta durante 15 segundos.
37	10 flexiones.
38	De oca a oca y tiro porque me toca.
39	10 burpees (flexión-salto).
40	30 saltos laterales, de un lado al otro de un palo de escoba o fregona.
41	Tumbado boca abajo, elevar a la vez ambos brazos y piernas 15 veces.

42	10 flexiones tríceps. Puedes apoyarte en una mesa baja, cama, escalón, etc.
43	De oca a oca y tiro porque me toca.
44	Cárcel: tres turnos sin jugar.
45	De dados a dados y tiro porque me ha tocado.
46	Beber un vaso de agua. Si ya has bebido uno, bebe medio.
47	Talón-glúteo de forma alterna durante 20 segundos.
48	Calavera: volver a empezar desde la casilla nº 1.
49	De oca a oca y tiro porque me toca.
50	Lanzar una pelota de papel hacia arriba y dar 2 vueltas y 3 palmadas antes de cogerla.
51	Hacer el puente y que el resto de jugadores pase por debajo.
52	20 jumping jacks (salto en estrella).
53	Meta.

Yo os doy una serie de ejercicios que podéis hacer o modificar como cada familia considere, tanto en número de repeticiones como los ejercicios, y los podéis modificar como ¡vosotr@s queráis! Como siempre yo os doy ciertas recomendaciones para que hagáis cierta actividad física.

La OCA de la Educación Física

The board game board is a 10x10 grid of colored squares. The central square (row 5, column 5) is light blue and contains the title 'La OCA de la Educación Física' and a cartoon duck character wearing a green scarf. The board is surrounded by 53 numbered cards, each with a different background color and illustration of a physical education activity. The cards are numbered 1 through 53, with the 'START' card being card 1. The activities include: 1. A wooden signpost with the word 'START'. 2. A stick figure performing a sit-up. 3. A stick figure standing with arms outstretched. 4. A duck character with balloons. 5. A stick figure walking. 6. A wooden bridge over a river. 7. A stick figure standing next to a door. 8. A stick figure performing a handstand. 9. A stick figure performing a handstand. 10. A duck character with balloons. 11. A stick figure walking. 12. A wooden bridge over a river. 13. A stick figure performing a handstand. 14. A stick figure performing a handstand. 15. A duck character with balloons. 16. A stick figure performing a handstand. 17. A stick figure performing a handstand. 18. A wooden house with a chimney. 19. Three dice. 20. A stick figure performing a handstand. 21. A duck character with balloons. 22. A stick figure performing a handstand. 23. A stick figure performing a handstand. 24. A stick figure performing a handstand. 25. A stick figure performing a handstand. 26. A stick figure performing a handstand. 27. A duck character with balloons. 28. A stick figure walking. 29. A wooden house with a chimney. 30. A stick figure performing a handstand. 31. A stick figure performing a handstand. 32. A duck character with balloons. 33. A stick figure performing a handstand. 34. A stick figure standing with arms outstretched. 35. A green maze. 36. A stick figure performing a handstand. 37. A stick figure performing a handstand. 38. A duck character with balloons. 39. A stick figure performing a handstand. 40. A stick figure performing a handstand. 41. A stick figure performing a handstand. 42. A stick figure performing a handstand. 43. A duck character with balloons. 44. A window with vertical bars. 45. Three dice. 46. A stick figure performing a handstand. 47. A stick figure performing a handstand. 48. A skull and crossbones. 49. A duck character with balloons. 50. A stick figure performing a handstand. 51. A stick figure performing a handstand. 52. A stick figure performing a handstand. 53. A stick figure performing a handstand.