

Educación Física En Casa

Buenos días, hoy he preparado una herramienta que he encontrado en la red que me ha parecido muy interesante, se trata de un juego de tablero muy popular **¡¡¡El Juego de la OCA!!!**

Es un juego muy sencillo, solo necesitamos que cada uno en su casa, dibuje el tablero con 25 casillas y la meta, o se imprima el que yo adjunto en este documento (cada familia como pueda, y por supuesto, necesitaremos un dado. Además, ponemos una ficha para cada jugador/a

Imagino que sabéis cómo se juega, pero por si acaso os doy unas normas:

1. Cogemos el dado y tiramos, dependiendo la puntuación movemos nuestra ficha de jugador/a
2. Dependiendo la casilla que hemos caído miramos las instrucciones para saber qué ejercicio debemos hacer
3. Llegar el **¡¡¡PRIMERO/ A LA META!!!!**

Debo añadir que lo más importante que necesitamos es que **TODA** la familia se una y que..... **¡¡¡EMPIECE EL JUEGO!!!**

Me gustaría que os grabéis o mandéis fotos bailando, haciendo ejercicio o las actividades físicas que yo os propongo, o las que os inventáis vosotros/as para que los podamos subir a la plataforma y podamos disfrutar todos de vuestros/as actividades físicas. **¡¡¡ANIMAOS!!!**

LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA ¡EN CASA!



LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA ¡EN CASA!

COGE UN DADO, TÍRALO... ¡Y A JUGAR!

1. Realizar 10 saltos chocando las manos en el aire a la vez.
2. Realizar 5 sentadillas.
3. Andar 50 pasos por tu casa.
4. Saltar a la pata coja 15 veces.
5. **Pozo:** si caes en el pozo, debes empezar desde la casilla **START**.
6. Aguantar en equilibrio, sobre un solo pie, durante 15 segundos.
7. Bailar una canción de zumba que te guste de Youtube.
8. Retar a alguien de tu familia.
9. Hacer un juego de mímica.
10. Saltar con los pies juntos 10 veces.
11. Dar una voltereta en la cama.
12. Saltar 10 veces, abriendo y cerrando las piernas y los brazos a la vez.
13. **Pozo:** si caes en el pozo, debes empezar desde la casilla número **6**.
14. Skipping, "rodillas arriba", durante 15 segundos.
15. Bailar una canción de zumba que te guste de Youtube.
16. Andar 50 pasos por tu casa.
17. Saltar a la pata coja 15 veces.
18. Retar a alguien de tu familia.
19. Hacer un juego de mímica.
20. **Prisión:** para poder salir de la prisión tienes que sacar el número **5** o superar un reto que te hagan.
21. Realizar 10 saltos chocando las manos en el aire a la vez.
22. Realizar 5 sentadillas.
23. Andar 100 pasos por tu casa.
24. Skipping, "rodillas arriba", durante 15 segundos.
25. Saltar con los pies juntos 15 veces.
26. **¡ENHORABUENA! ¡HAS FINALIZADO LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA!**