

JUEGO LA OCA DE EDUCACION FISICA ¡EN CASA!

Puede jugar todo el que quiera y siempre se pueden adaptar las pruebas en función de quien las vaya a realizar, puesto que la finalidad no es otra que ocupar el tiempo de manera lúdica a través de la actividad física.

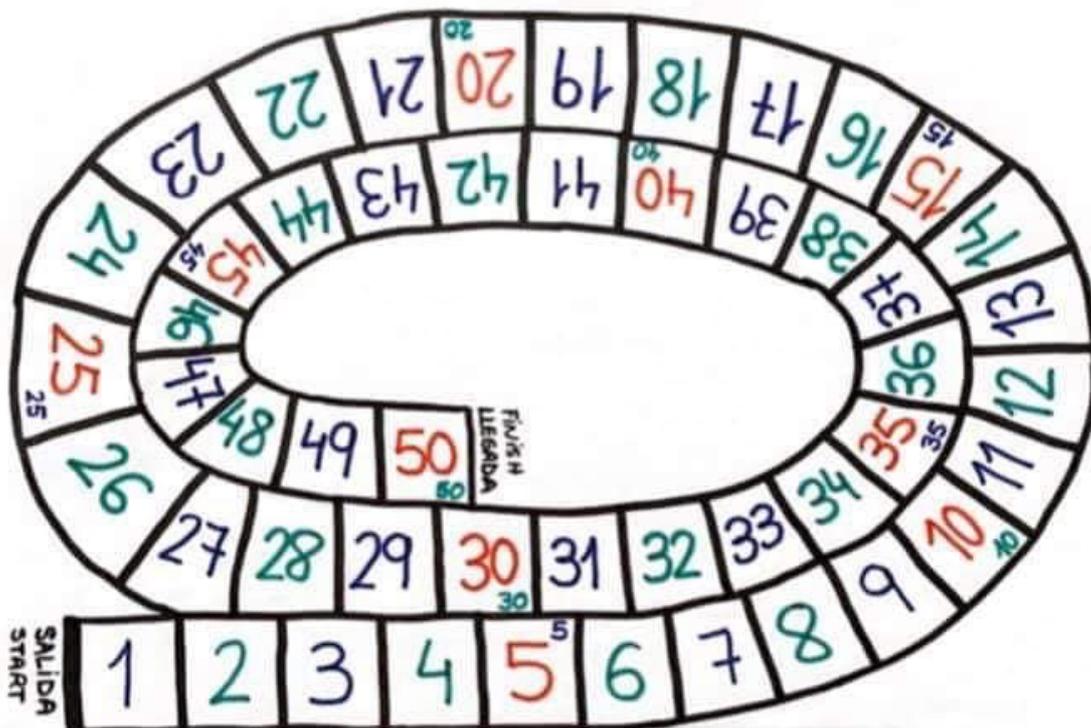
Además, se puede observar que los números de las casillas van de diferentes colores y en algunas casillas incluso dobles. Esto no es otra cosa, que una pequeña contribución al desarrollo de la competencia matemática, que además del simple conteo de repeticiones y/o pasos en cada una de las casillas, pues podremos trabajar números pares e impares, series de 2 en 2 ya sea de pares o impares, así como también la serie de 5 en 5.

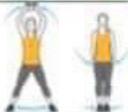
Son unas simples instrucciones de como jugar, pro queda abierta a la imaginación pudiendo cambiar y/o modificar aquel ejercicio, así como sus repeticiones y/o dificultad.

Como nota para tener en cuenta, aquel o aquella persona que no realice las indicaciones de la casilla pertinente tendrá como penalización el retrasar su ficha hasta la casilla de salida.

Les mando mucho animo para solventar esta difícil situación

TOMAR UN DADO, TIRALO ¡Y A JUGAR!!!!



| LA OCA ANTI-CORONAVIRUS | | |
|-------------------------|---|---|
| CASILLA | EJERCICIO | DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO |
| 1 |  | ABDOMINALES. Subir con los brazos rectos hasta llegar las manos a las rodillas, aguantar 5 segundos y bajar. Repetir 10 veces. |
| 2 |  | CUADRUPEDIA. Desplazarse a cuadrupedia mientras se cuenta hasta 20. |
| 3 |  | BRAZOS Y PIERNAS. Saltamos abriendo piernas y juntando manos por encima de la cabeza con los brazos lo más rectos posibles. Luego saltamos cerrando piernas y bajando brazos hasta la cintura. Repetir 10 veces. |
| 4 |  | EQUILIBRIO. Nos colocamos en la posición como la imagen y mantenemos 15 segundos con una pierna y otros 15 con la otra. |
| 5 |  | ANDAR. Andaremos por la casa hasta realizar 50 pasos. |
| 6 |  | CORE. A la vez que subimos la pelvis, subimos una pierna como en la imagen manteniendo una postura recta. Contamos hasta 10, bajamos y subimos con la otra pierna contando otros 10. |
| 7 |  | CUADRUPEDIA INVERTIDA. Desplazarse a cuadrupedia invertida mientras se cuenta hasta 20. |
| 8 | Retrocede 2 casillas |  |
| 9 |  | CARRERA. Realizamos una carrera a trote por toda la casa (con cuidado) y volvemos al juego. (También se puede poner un reto de pasos, por ejemplo 100 pasos). |
| 10 | Adelanta 5 casillas |  |
| 11 |  | SALTOS. Realizamos 10 saltos seguidos. Si disponéis de cuerda y queréis hacerlo con ella adelante. |
| 12 |  | CORE. Estando en decúbito prono (boca-abajo) elevamos un brazo y la pierna contraria. Bajamos y subimos las contrarias (el otro brazo y otra pierna). Eso lo repetimos 10 veces. |
| 13 |  | ANDAR. Andaremos por la casa hasta realizar 70 pasos. |

| | | |
|----|---|---|
| 14 |  | ZANCADA. Realizaremos 10 zancadas manteniendo la espalda recta. |
| 15 |  | CORE. Realizamos anteversión y retroversión pélvica. En posición de cuadrupedia, sacamos "chepa" y metemos "chepa". Lo repetimos 10 veces. |
| 16 |  | COMODÍN. Eliges qué persona y qué prueba realizará. |
| 17 |  | COLEGIO ANAORÍN. Realiza 10 saltos y podrás ir hasta la casilla número 25. De lo contrario permanecerás aquí. |
| 18 |  | SENTADILLAS. En bipedestación (de pie) con los brazos estirados hacia delante como en la imagen, bajamos y subimos 10 veces seguidas. |
| 19 |  | DESCANSO. Te has ganado un buen descanso para poder ir al baño, beber agua, etc. |
| 20 |  | CARRERA. Realizamos una carrera a trote por toda la casa (con cuidado) y volvemos al juego. (También se puede poner un reto de pasos, por ejemplo 100 pasos). |
| 21 |  | ZANCADA LATERAL. Realizaremos 10 zancadas laterales, 5 con cada una. |
| 22 |  | CORE. Estando en cuadrupedia (brazos y rodillas apoyados en el suelo como en la imagen) elevamos un brazo y la pierna contraria al mismo. Bajamos y subimos las contrarias (el otro brazo y otra pierna). Eso lo repetimos 10 veces. |
| 23 |  | SALTOS. Utilizando las losas de casa, vamos saltando de una en una pero alternando los pies dentro y fuera. Si saltamos en una con los pies dentro, pues en la siguiente con ellos fuera y así sucesivamente. Poneros 5 losas por ejemplo para hacer el ejercicio. |
| 24 |  | MIMO DEPORTIVO. Tienes que representar algún deporte solo con gestos. No se puede utilizar palabras ni sonidos ni material. Hay que representarlo moviéndose por la casa mientras contamos hasta 20. |
| 25 |  | BAILE. Tienes que inventarte un baile y hacerlo durante 20 segundos. |
| 26 |  | ANDAR. Andaremos por la casa hasta realizar 40 pasos. |

| | | |
|----|---|--|
| 27 |  | COMODÍN. Eliges qué persona y qué prueba realizará. |
| 28 |  | CORE. Realizamos el ejercicio de plancha como se ve en el dibujo. Para ello elevamos el cuerpo apoyando en el suelo las puntas de los pies y los antebrazos. Mantenemos el cuerpo recto y contamos hasta 10. Repetimos 3 veces. |
| 29 | Adelanta 4 casillas |  |
| 30 |  | CARRERA. Realizamos una carrera a trote por toda la casa (con cuidado) y volvemos al juego. (También se puede poner un reto de pasos, por ejemplo 100 pasos). |
| 31 |  | DESCANSO. Te has ganado un buen descanso para poder ir al baño, beber agua, etc. |
| 32 |  | ANDAR. Andaremos por la casa hasta realizar 30 pasos. |
| 33 |  | SALTOS. Utiliza las losas de casa o imagínate una rayuela e intenta saltar con uno o con ambos pies cuando lo requiera para realizar la rayuela. Llega hasta el 10, gira y vuelve igual hasta el principio. Repetir 2 veces. |
| 34 |  | BAILE CONJUNTO. Tú decides que baile y/o canción y todos tenéis que bailar dicho baile durante 20 segundos. |
| 35 |  | CORE. En posición de cúbito supino (boca arriba), elevamos el tronco (cuerpo) hasta mantener una posición recta como en la imagen. Contar hasta 5 y bajar. Repetirlo 5 veces. |
| 36 |  | BAILE. Tienes que inventarte un baile y hacerlo durante 20 segundos. |
| 37 |  | COLEGIO ANAORÍN. Realiza 10 sentadillas y podrás ir hasta la casilla número 43. De lo contrario permanecerás aquí. |
| 38 |  | Skipping. En bipedestación (de pie) vamos subiendo una rodilla y otra de forma alternada hasta la cintura. Repetir esta acción 20 veces. |
| 39 |  | COMODÍN. Eliges qué persona y qué prueba realizará. |
| 40 |  | CARRERA. Realizamos una carrera a trote por toda la casa (con cuidado) y volvemos al juego. (También se puede poner un reto de pasos, por ejemplo 100 pasos). |

| | | |
|----|---|--|
| 41 |  | ANDAR. Andaremos por la casa hasta realizar 60 pasos. |
| 42 |  | VOLVER A EMPEZAR DESDE EL INICIO. |
| 43 |  | CORE. En posición de cúbito prono (boca abajo) y apoyando las manos en el suelo, elevamos el tronco (cuerpo) hasta estirar los brazos. Contamos hasta 10 y bajamos. Lo repetimos 3 veces. |
| 44 | Adelanta 3 casillas |  |
| 45 |  | Talones al glúteo (culo). En bipedestación (de pie) vamos subiendo una rodilla y otra de forma alternada hasta la cintura. Repetir esta acción 20 veces. |
| 46 | Retrocede 4 casillas |  |
| 47 |  | DESCANSO. Te has ganado un buen descanso para poder ir al baño, beber agua, etc. |
| 48 |  | MIMO ANIMAL. Tenemos que representar a algún animal solo con gestos. No se puede utilizar palabras ni sonidos. Hay que representarlo moviéndose por la casa mientras contamos hasta 20. |
| 49 |  | BAILE CONJUNTO. Tú decides que baile y/o canción y todos tenéis que bailar dicho baile durante 20 segundos. |
| 50 |  | CARRERA. Realizamos una carrera a trote por toda la casa (con cuidado) y volvemos al juego. (También se puede poner un reto de pasos, por ejemplo 100 pasos). |

Profesor: Mario Costa