

LOS RETOS DE EDUCACIÓN FÍSICA

RETO 2: LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA

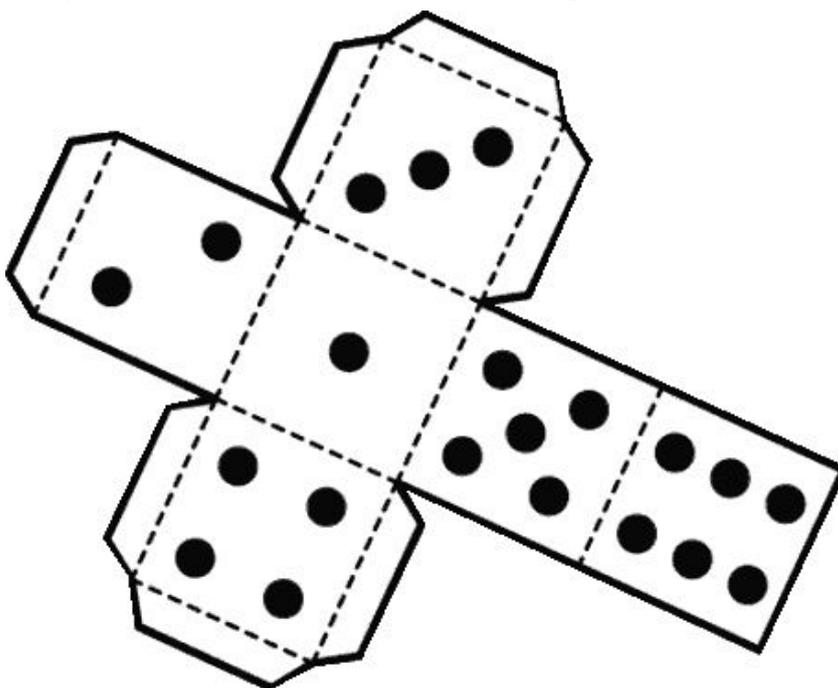
¿Estás preparado para un nuevo gran reto de Educación Física?

Te proponemos hacer el juego de la oca, que todos conocemos, pero de una manera diferente...

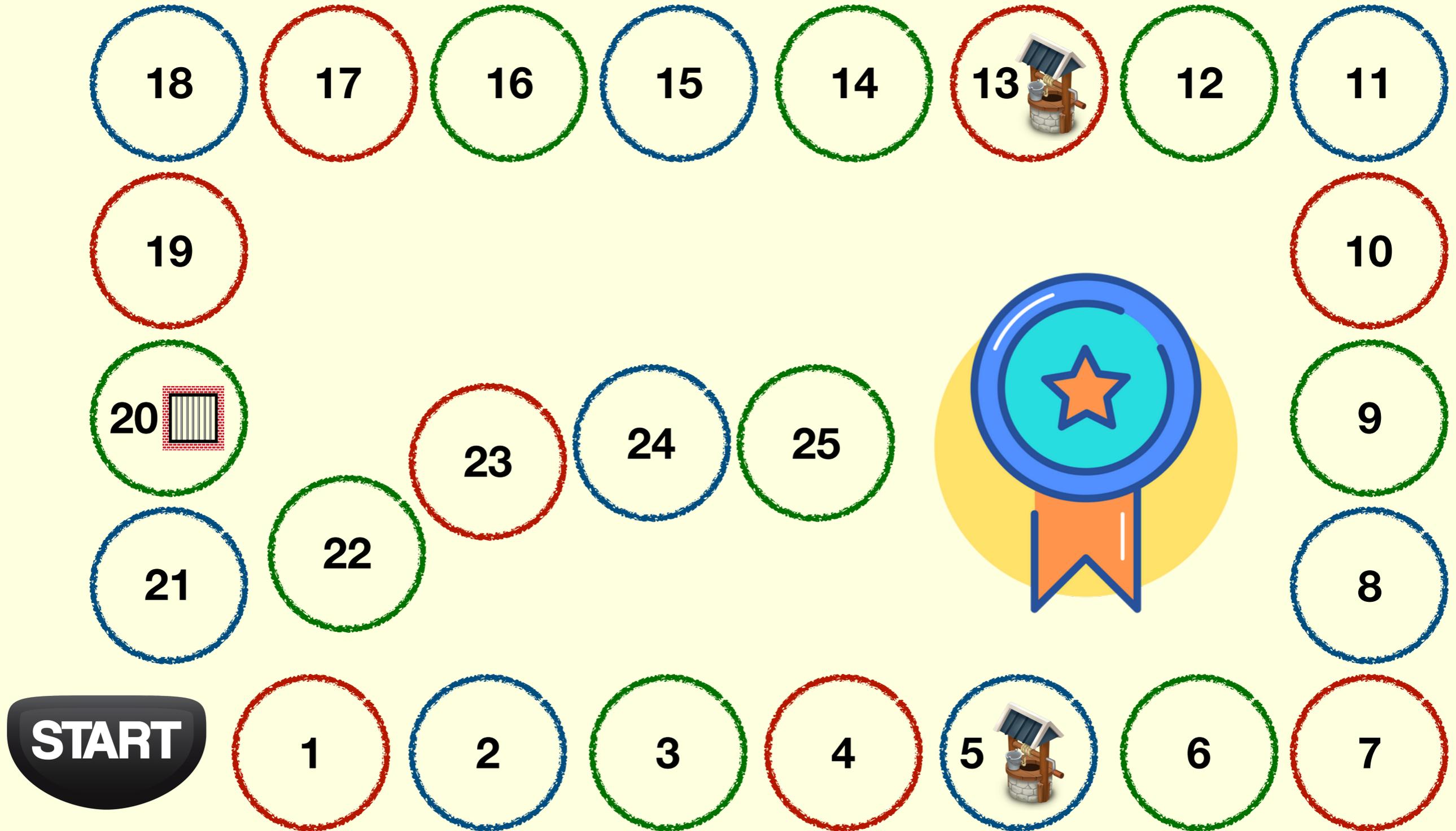
1. En primer lugar necesitas imprimir el tablero para jugar. Si no puedes imprimirlo puedes hacerlo tú mismo en un folio de papel.
2. Tienes que hacer en papel varios círculos y colorearlos: de rojo, azul, verde,... Cuando termines, tienes que recortarlos. ¡Ya tenemos las fichas!
3. ¿Qué más necesitamos?... ¡¡un dado!! Busca por casa a ver si encuentras uno. Pregunta a mamá o papá. ¿Ya lo tienes?
4. Puedes hacer lo tú mismo utilizando esta plantilla. Recortas, doblas por la línea de puntos y lo pegas... Puedes pedir ayuda.

Si ya lo tienes todo listo... ya podéis jugar... Invita a papá, mamá, a tus hermanos/as...

Cada vez que caigas en una casilla tienes que realizar la actividad que corresponda con ese número... ¿Quién ganará?



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!**