

### Recomendaciones desde el área de Ed. Física para Primaria

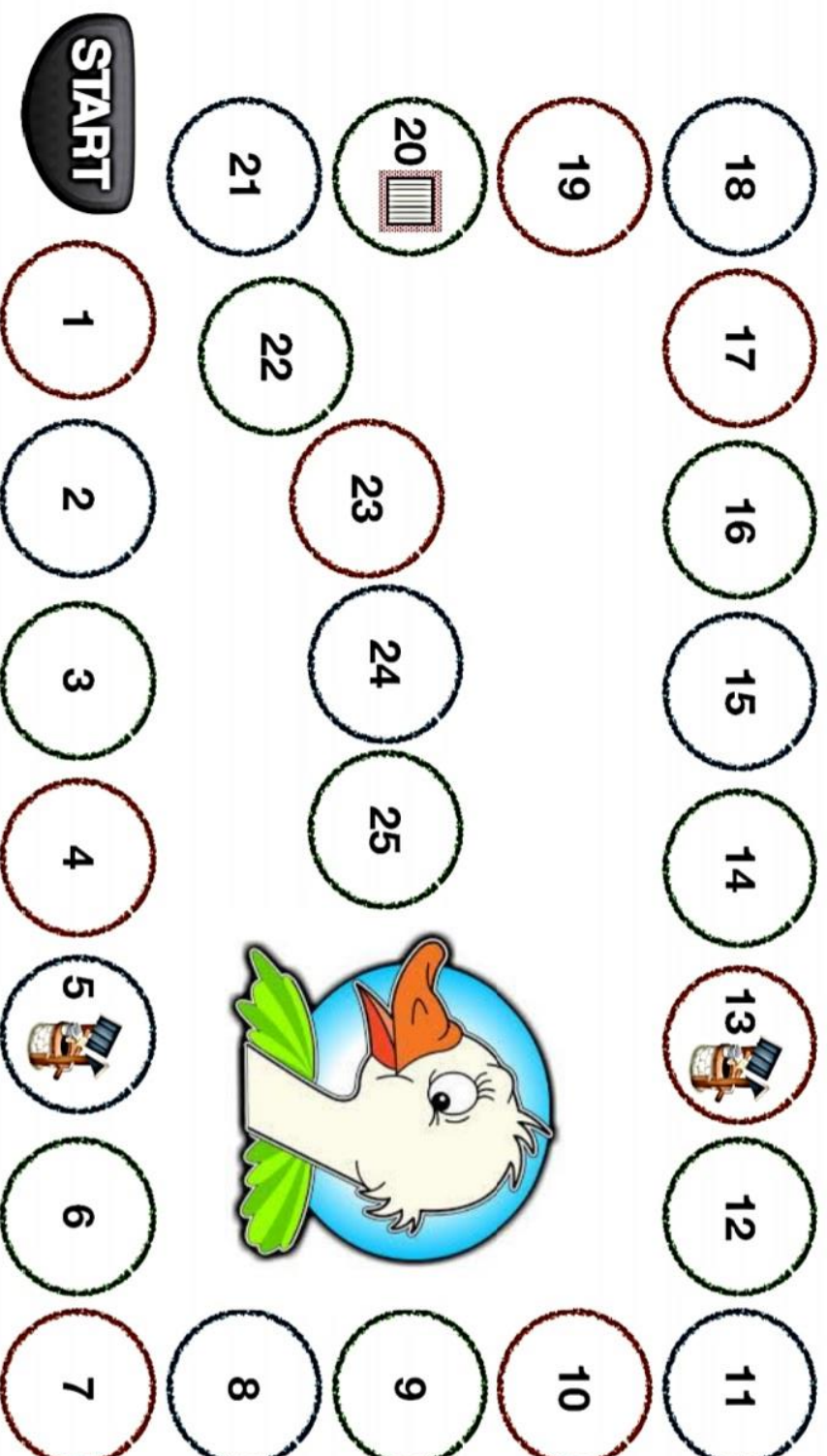
Para estas semanas propongo un particular **juego de la oca** adaptado a la Educación Física, como en el juego original harán falta unas fichas y un dado, y el tablero lo podemos imprimir a partir del que aparece en la página siguiente.

Jugaremos igual que en la oca pero en cada casilla habrá que hacer alguna actividad física, por ejemplo si caemos en la número 1 andaremos 40 pasos por la casa, en la 2 habrá que saltar a la pata coja 10 ó 15 veces... si caemos en la casilla del pozo tendremos que ir 5 pasos hacia atrás y si caemos en la cárcel tendremos que sacar un número impar para poder salir de ella.

En las páginas que hay después del tablero propongo una serie de actividades a realizar pero cada uno es libre de poder cambiarlas por otras siempre que sean adecuadas para el niño, por ejemplo puede pasar que no tengamos material para poder realizar la actividad propuesta y podemos modificarla por la que se nos ocurra. El menor o mayor grado de dificultad de cada una de las actividades también se puede cambiar dependiendo de la edad de los participantes, dichas actividades deben realizarse en un lugar adecuado donde no exista el más mínimo riesgo para el niño.

Eso sí, las actividades propuestas hace dos semanas siguen siendo válidas para estos días, el objetivo sigue siendo seguir fomentando hábitos saludables a partir de la práctica de la actividad física.

# LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA ¡EN CASA!



Casilla 1: andar 40 pasos por la casa

Casilla 2: saltar a la pata coja 10 veces

Casilla 3: realizar 10 saltos chocando las manos en el aire

Casilla 4: aguantar 15 segundos en equilibrio sobre un pie

Casilla 6: saltar con los pies juntos 10 veces

Casilla 7: bailar una canción que te guste

Casilla 8: encestar una pelota de papel en una papelera 5 veces

Casilla 9: 5 toques a un globo o pelota de papel sin que caiga

Casilla 10: retar a alguien a cualquiera de los juegos de la lista

Casilla 11: juego de mímica, otro tiene que adivinar un objeto

Casilla 12: tumbado boca arriba levantar las piernas 10 veces

Casilla 14: con objetos en fila y separados, moverse entre ellos

Casilla 15: lanzar la pelota de papel a una botella vacía de agua

Casilla 16: saltar 5 veces al suelo desde un lugar elevado (silla)

Casilla 17: nos movemos imitando a un animal, el que queramos

Casilla 18: juego del espejo, imitamos al que tengamos delante

Casilla 19: andamos con vaso plástico en la cabeza sin que caiga

Casilla 21: alguien te reta a cualquiera de los juegos de la lista

Casilla 22: escóndete y que te encuentren otros participantes

Casilla 23: levantar 10 veces una botella de agua llena

Casilla 24: 10 saltitos moviéndonos sentados sobre una toalla

Casilla 25: dar 10 saltos al mismo tiempo que giramos

Casilla 26: ¡Enhorabuena! ¡Has finalizado la oca de Ed. Física!

Pozo: retrocedemos 5 casillas

Cárcel: para poder salir tienes que sacar un número impar