

## 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.

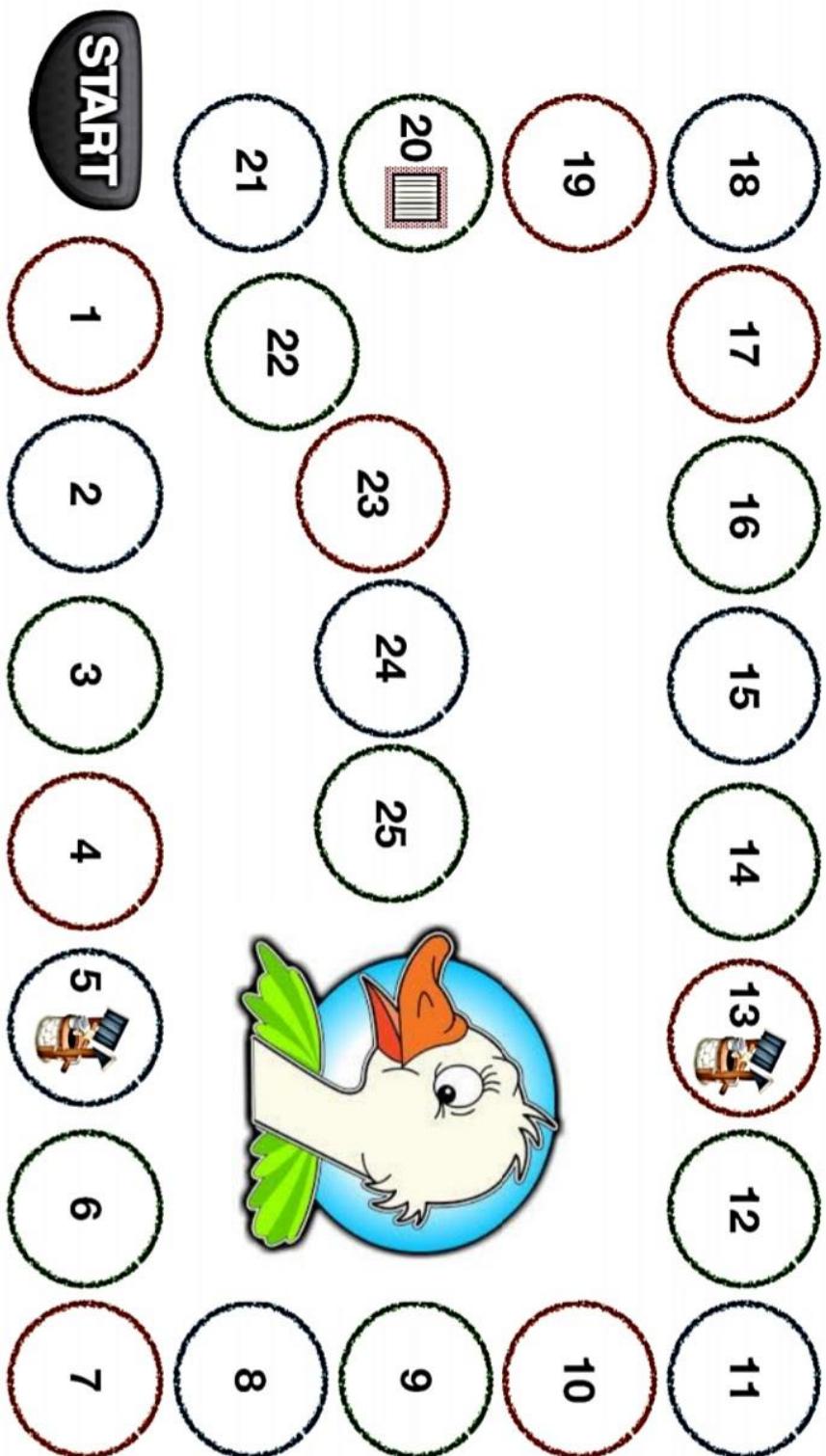
Jugaremos igual que en la oca pero en cada casilla habrá que hacer alguna actividad física, por ejemplo si caemos en la número 1 andaremos 40 pasos por la casa, en la 2 habrá que saltar a la pata coja 10 ó 15 veces... si caemos en la casilla del pozo tendremos que ir 5 pasos hacia atrás y si caemos en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