

INSTITUTO DR. ANTONIO NORES



2020

SEGUNDO CICLO

LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Continuamos jugando desde casa, para esta ocasión vamos a necesitar un dado y algún objeto para usar en el tablero e ir marcando, puede ser botones, papelitos de colores, algunas fichitas de otro juego si tienen, monedas, o lo que sea para marcar.

Para empezar, colocamos en START lo que utilicemos para marcar en el tablero y tiramos toda una vez el dado, el número mayor comienza el juego. Todos los casilleros tienen prendas, así que atentos a cada una de ellas.

IMPORTANTE: tirá el dado, realizá la prenda y continúa el siguiente jugador. El primero en llegar a la medalla gana.

- 1- Realizar 10 saltos aplaudiendo a la vez.
- 2- Realizar 5 sentadillas
- 3- Caminar 20 pasos adentro de tu casa
- 4- Saltar con el pie derecho 10 veces
- 5- POZO: si caigo en este casillero tengo que volver a empezar
- 7- Equilibrio con el pie derecho por 15 segundos
- 8- Bailar una canción que te guste
- 9- Elegir a un participante y cantar una canción
- 10- Elijo a un participante y tiene que realizar una prenda.
- 11- Saltar con los pies juntos 10 veces
- 11- Hacer el rol adelante en la cama
- 12- Saltar 15 veces abriendo y cerrando los pies.
- 13- POZO: vuelvo al casillero 6

- 14- Repiqueteo por 15 segundos
- 15- Elegir a un participante y bailar una canción
- 16- Gatear por la casa durante 20 segundos
- 17- Saltar con el pie izquierdo 10 veces
- 18- Realizar una figura a elección de equilibrio durante 15 segundos
- 19- En una hoja, dibujar sin hablar y los demás participantes deberán adivinar el dibujo.
- 20- PRISIÓN: para poder salir de este casillero debo sacar con el dado el número 5
- 21- Equilibrio con el pie izquierdo por 15 segundos
- 22- Todos deben caminar 20 pasos por la casa
- 23- Realizar 10 sentadillas
- 24- Saltar como un sapo 15 veces
- 25- Realizar 15 abdominales
- 26- LLEGAMOS AL FINAL DEL JUEGO

