

La oca de Educación Física

Juego para moverse en casa

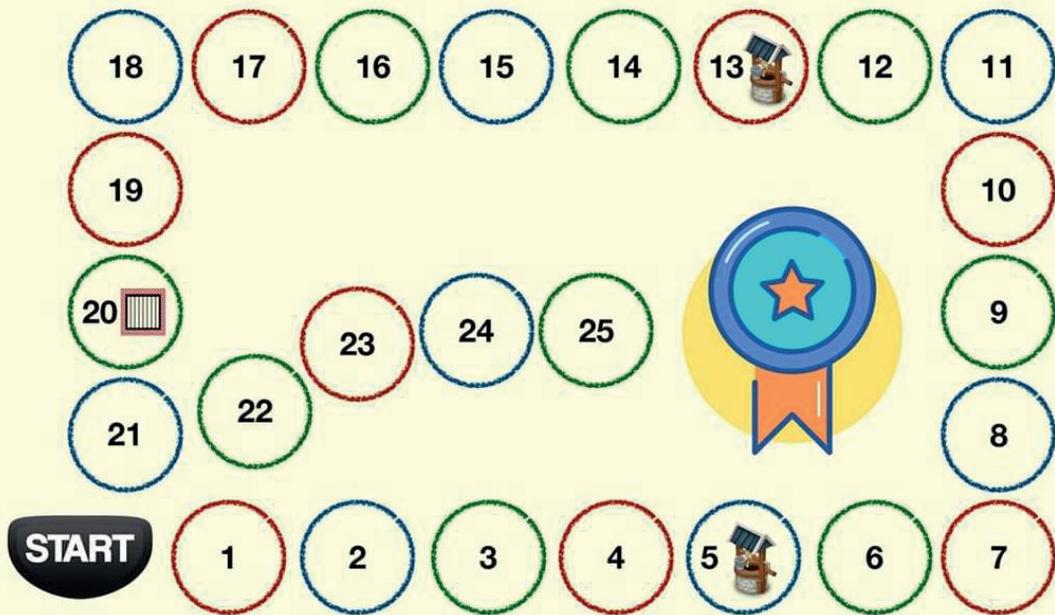
El clásico juego de la oca adaptado con algunos desafíos de Educación Física, pueden hacer una videollamada con un compañero o compañera y jugar en línea. También pueden invitar a algún familiar para jugar juntos.

¡Buscá un dado y... a jugar!

Preparado por el
Departamento de Educación Física



LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA ¡EN CASA!



Instrucciones

Cada participante va tirando por turnos el dado para avanzar en el tablero. Deberá realizar la prueba según el n° de casillero donde haya caído.

1. Realizar 10 saltos chocando las manos en el aire
2. Realizar 5 abdominales bolita
3. Caminar 50 pasos por tu casa
4. Saltar con un pie 15 veces
5. Pozo: si caes en el pozo, debes empezar desde la casilla **START**

6. Mantenerse en equilibrio sobre un solo pie durante 15 segundos
7. Bailar una canción de zumba que te guste de YouTube
8. Inventar un reto para alguien de tu familia
9. Hacer un juego de mímica
10. Saltar con los pies juntos 10 veces
11. Hacer un rol adelante 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 al pecho) durante 15 segundos.
15. Bailar una canción de Zumba que te guste de YouTube
16. Caminar 50 pasos por tu casa
17. Saltar con un pie 15 veces
18. Inventar un reto para alguien de tu familia o con quien estés jugando
19. Hacer un juego de mímica
20. Prisión: para poder salir de la prisión tenés que sacar el número 5 o superar un reto que te hagan
21. Realizar 10 saltos chocando las manos en el aire

22. Realizar 5 abdominales
23. Caminar 100 pasos por tu casa
24. Skipping (rodillas al pecho) durante 15 segundos
25. Saltar con los pies juntos 15 veces

**26. ¡GENIAL! ¡FINALIZASTE LA
OCA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA
EN CASA!**