



**MINISTERIO DE CULTURA Y EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
E.P.E.S N°61 "Virgen del Rosario" – Formosa**

Espacio curricular: Educación Física

Aranda María Inés, González Viviana

Cursos: 2ª I-II-III-IV-V

Periodo de la actividad desde (el 15 de junio hasta 26 de junio)

Tema: EL JUEGO

Hola querida familia y queridos alumnos espero que sigan bien y les pedimos mantener el entusiasmo porque ya falta menos para regresar al colegio y por eso es importante y que sigan haciendo las tareas y que también confiamos que hayan podido realizar los ejercicios , porque en esta oportunidad para seguir en movimiento te presentamos un juego muy divertido para toda la familia !!!!

**JUEGO DE LA OCA DE EDUCACION FISICA
¡¡EN CASA!!**

Puede jugar todo el que quiera y tenga muchas ganas de divertirse, ocupar el tiempo de manera lúdica a través de los diferentes desafíos propuestos para mejorar nuestra actividad física.

Materiales: 1 tablero de la Oca que lo pueden fabricar sobre cartón o cartulina como está en la imagen

1 dado si no lo tienes, puedes hacerlo tú mismo, con cartón o cartulina, te dejamos una imagen modelo.

1 Ficha de diferente color para cada jugador, puede ser una moneda, maíz o tapita.

Todos los jugadores con su ficha deben colocarse en la salida START, a su turno tira el dado y avanza su ficha a través del tablero. El objetivo del juego es llegar a la casilla central de la gran Oca saltando de posiciones según la tirada de los dados y cumpliendo con las reglas establecidas en cada casilla.

Cuidado en alguna de ellas está indicado un castigo, donde puedes retroceder si caes en esa casilla!!!!

Como nota para tener en cuenta, aquel o aquella persona que no realice las indicaciones de la casilla pertinente tendrá como penalización el retrasar su ficha hasta la casilla de salida.

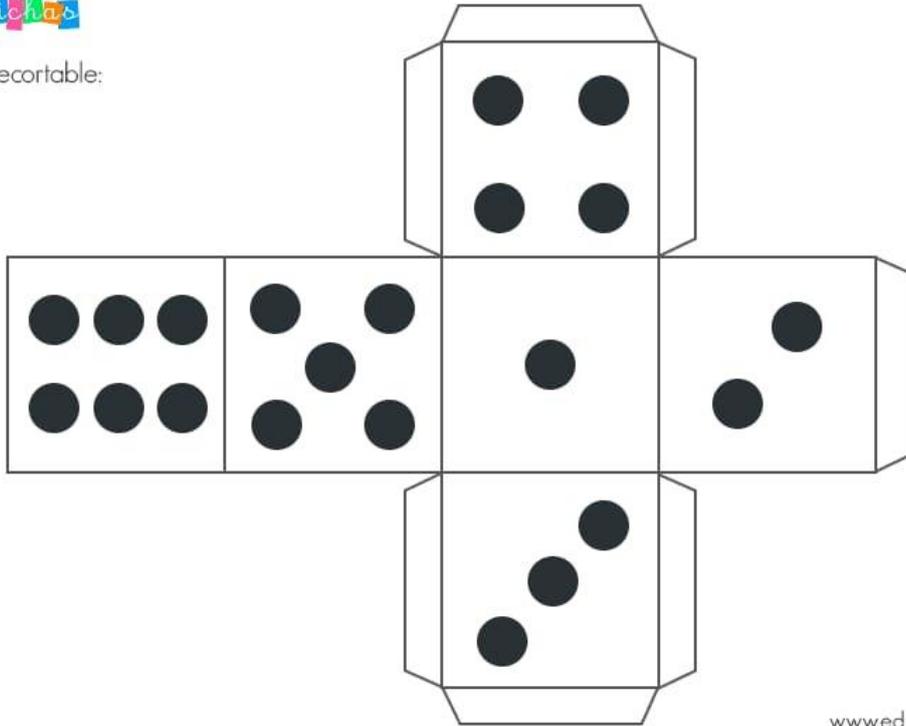
Les mandamos mucho ánimo para resolver este difícil desafío!!

TOMAR UN DADO, TIRALO ¡Y A JUGAR!!!!

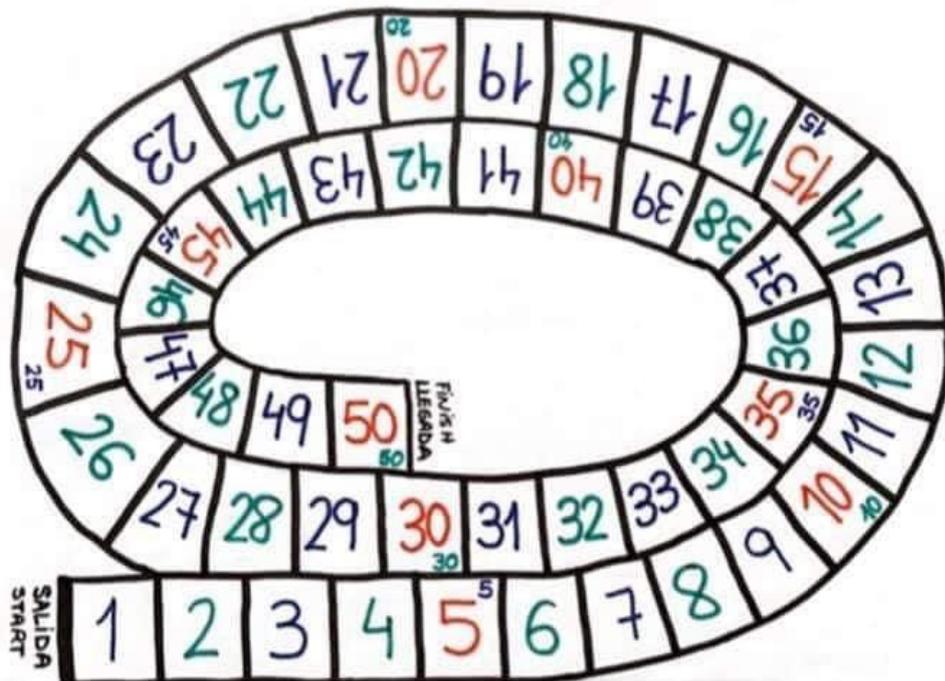
Dados de cartón



Dado recortable:



www.edufichas.com



JUEGO DE LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA

CASILLA	EJERCICIO	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO
1		ABDOMINALES. Subir con los brazos rectos hasta llegar las manos a las rodillas, aguantar 5 segundos y bajar. Repetir 10 veces.
2		CUADRUPEDIA. Desplazarse a cuadrupedia mientras se cuenta hasta 20.
3		BRAZOS Y PIERNAS. Saltamos abriendo piernas y juntando manos por encima de la cabeza con los brazos lo más rectos posibles. Luego saltamos cerrando piernas y bajando brazos hasta la cintura. Repetir 10 veces.
4		EQUILIBRIO. Nos colocamos en la posición como la imagen y mantenemos 15 segundos con una pierna y otros 15 con la otra.
5		ANDAR. Andaremos por la casa hasta realizar 50 pasos.
6		CORE. A la vez que subimos la pelvis, subimos una pierna como en la imagen manteniendo una postura recta. Contamos hasta 10, bajamos y subimos con la otra pierna contando otros 10.
7		CUADRUPEDIA INVERTIDA. Desplazarse a cuadrupedia invertida mientras se cuenta hasta 20.
8	Retrocede 2 casillas	
9		CARRERA. Realizamos una carrera a trote por toda la casa (con cuidado) y volvemos al juego. (También se puede poner un reto de pasos, por ejemplo 100 pasos).
10	Adelanta 5 casillas	
11		SALTOS. Realizamos 10 saltos seguidos. Si disponéis de cuerda y queréis hacerlo con ella adelante.
12		CORE. Estando en decúbito prono (boca-abajo) elevamos un brazo y la pierna contraria. Bajamos y subimos las contrarias (el otro brazo y otra pierna). Eso lo repetimos 10 veces.
13		ANDAR. Andaremos por la casa hasta realizar 70 pasos.

14		ZANCADA. Realizaremos 10 zancadas manteniendo la espalda recta.
15		CORE. Realizamos anteversión y retroversión pélvica. En posición de cuadrupedia, sacamos "chepa" y metemos "chepa". Lo repetimos 10 veces.
16		COMODÍN. Eliges qué persona y qué prueba realizará.
17		COLEGIO ANAORÍN. Realiza 10 saltos y podrás ir hasta la casilla número 25. De lo contrario permanecerás aquí.
18		SENTADILLAS. En bipedestación (de pie) con los brazos estirados hacia delante como en la imagen, bajamos y subimos 10 veces seguidas.
19		DESCANSO. Te has ganado un buen descanso para poder ir al baño, beber agua, etc.
20		CARRERA. Realizamos una carrera a trote por toda la casa (con cuidado) y volvemos al juego. (También se puede poner un reto de pasos, por ejemplo 100 pasos).
21		ZANCADA LATERAL. Realizaremos 10 zancadas laterales, 5 con cada una.
22		CORE. Estando en cuadrupedia (brazos y rodillas apoyados en el suelo como en la imagen) elevamos un brazo y la pierna contraria al mismo. Bajamos y subimos las contrarias (el otro brazo y otra pierna). Eso lo repetimos 10 veces.
23		SALTOS. Utilizando las losas de casa, vamos saltando de una en una pero alternando los pies dentro y fuera. Si saltamos en una con los pies dentro, pues en la siguiente con ellos fuera y así sucesivamente. Poneros 5 losas por ejemplo para hacer el ejercicio.
24		MIMO DEPORTIVO. Tienes que representar algún deporte solo con gestos. No se puede utilizar palabras ni sonidos ni material. Hay que representarlo moviéndose por la casa mientras contamos hasta 20.
25		BAILE. Tienes que inventarte un baile y hacerlo durante 20 segundos.
26		ANDAR. Andaremos por la casa hasta realizar 40 pasos.

27		COMODÍN. Eliges qué persona y qué prueba realizará.
28		CORE. Realizamos el ejercicio de plancha como se ve en el dibujo. Para ello elevamos el cuerpo apoyando en el suelo las puntas de los pies y los antebrazos. Mantenemos el cuerpo recto y contamos hasta 10. Repetimos 3 veces.
29	Adelanta 4 casillas	
30		CARRERA. Realizamos una carrera a trote por toda la casa (con cuidado) y volvemos al juego. (También se puede poner un reto de pasos, por ejemplo 100 pasos).
31		DESCANSO. Te has ganado un buen descanso para poder ir al baño, beber agua, etc.
32		ANDAR. Andaremos por la casa hasta realizar 30 pasos.
33		SALTOS. Utiliza las losas de casa o imagínate una rayuela e intenta saltar con uno o con ambos pies cuando lo requiera para realizar la rayuela. Llega hasta el 10, gira y vuelve igual hasta el principio. Repetir 2 veces.
34		BAILE CONJUNTO. Tú decides que baile y/o canción y todos tenéis que bailar dicho baile durante 20 segundos.
35		CORE. En posición de cúbito supino (boca arriba), elevamos el tronco (cuerpo) hasta mantener una posición recta como en la imagen. Contar hasta 5 y bajar. Repetirlo 5 veces.
36		BAILE. Tienes que inventarte un baile y hacerlo durante 20 segundos.
37		COLEGIO ANAORÍN. Realiza 10 sentadillas y podrás ir hasta la casilla número 43. De lo contrario permanecerás aquí.
38		Skipping. En bipedestación (de pie) vamos subiendo una rodilla y otra de forma alternada hasta la cintura. Repetir esta acción 20 veces.
39		COMODÍN. Eliges qué persona y qué prueba realizará.
40		CARRERA. Realizamos una carrera a trote por toda la casa (con cuidado) y volvemos al juego. (También se puede poner un reto de pasos, por ejemplo 100 pasos).

41		ANDAR. Andaremos por la casa hasta realizar 60 pasos.
42		VOLVER A EMPEZAR DESDE EL INICIO.
43		CORE. En posición de cúbito prono (boca abajo) y apoyando las manos en el suelo, elevamos el tronco (cuerpo) hasta estirar los brazos. Contamos hasta 10 y bajamos. Lo repetimos 3 veces.
44	Adelanta 3 casillas	
45		Talones al glúteo (culo). En bipedestación (de pie) vamos subiendo una rodilla y otra de forma alternada hasta la cintura. Repetir esta acción 20 veces.
46	Retrocede 4 casillas	
47		DESCANSO. Te has ganado un buen descanso para poder ir al baño, beber agua, etc.
48		MIMO ANIMAL. Tenemos que representar a algún animal solo con gestos. No se puede utilizar palabras ni sonidos. Hay que representarlo moviéndose por la casa mientras contamos hasta 20.
49		BAILE CONJUNTO. Tú decides que baile y/o canción y todos tenéis que bailar dicho baile durante 20 segundos.
50		CARRERA. Realizamos una carrera a trote por toda la casa (con cuidado) y volvemos al juego. (También se puede poner un reto de pasos, por ejemplo 100 pasos).

LLEGASTE 50 HAS FINALIZADO LA OCA DE EDUCACION FISICA EN CASA!!!! BUENISIMO, FELICITACIONES SOS UN GANADOR !!!

Para registro de las evidencias de este trabajo te pediremos mandar una foto de los materiales que se necesitaron para esta actividad ¡ fuerza! Ánimo a divertirse!!!! Mientras haces actividad física juegas en familia !!!!

2° año todas las divisiones TRUNO TARDE entregar los trabajos al correo de la [profesora Viviana González –Vivigonzalez1413@hotmail.com](mailto:Vivigonzalez1413@hotmail.com)

2° año todas las divisiones TURNO MAÑANA entregar los trabajos al correo de la [profesora: Aranda María Inés –avaloscamila835@gmail.com](mailto:ArandaMaríaInés-avaloscamila835@gmail.com)

Criterios de Evaluación

- Presentación de las actividades en tiempo y forma
- Desarrollo del la totalidad de las actividades solicitadas ya sean practicas y teóricas.
- Comprensión de las consignas.

Fecha de entrega: 26/06 /20