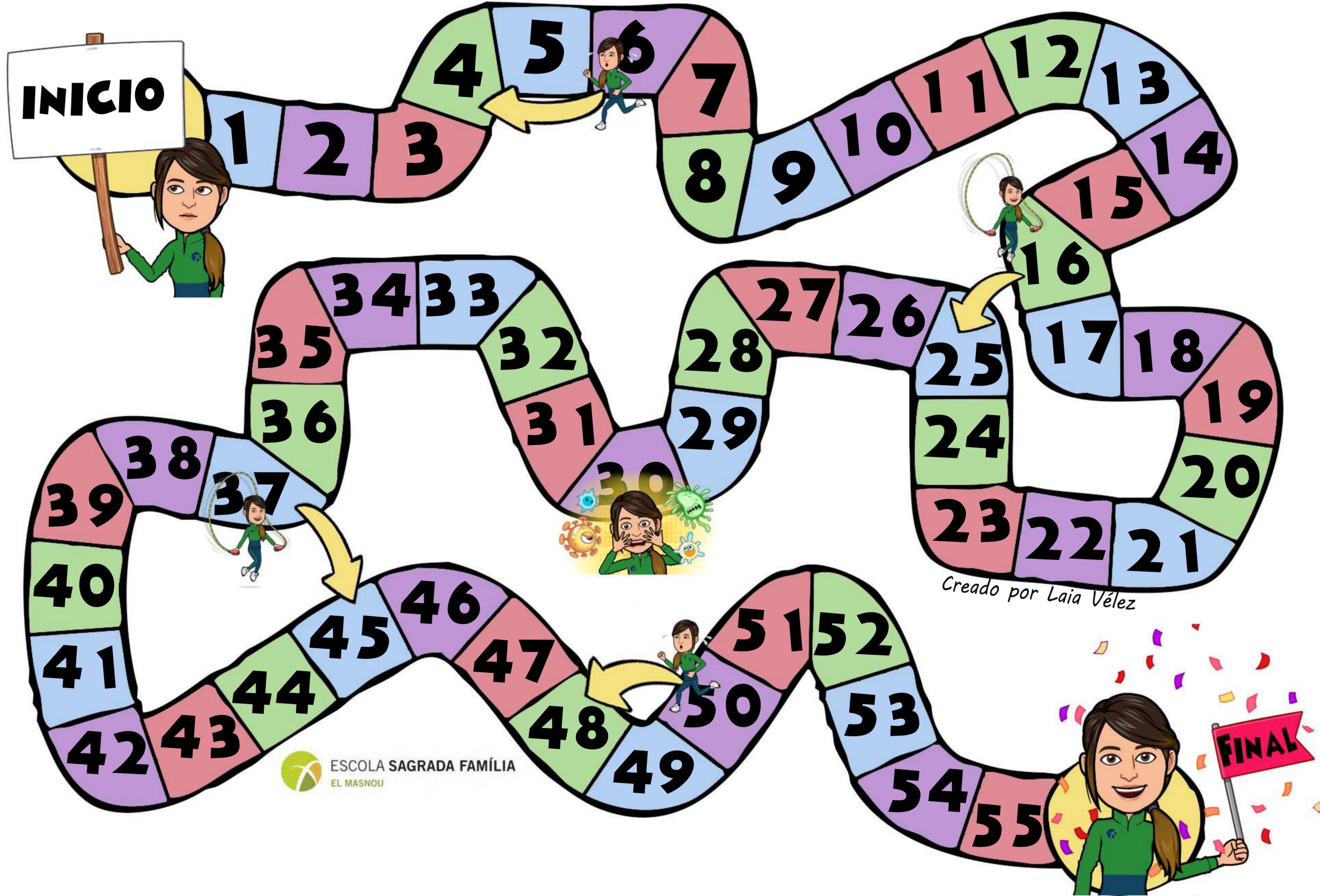


EL JUEGO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA



Creado por Laia Vélez

EL JUEGO DE LA EDUCACION FISICA EN CASA



Este juego de mesa está pensado para jugar con amigos o familiares desde casa. A través de él se pueden trabajar los diferentes bloques que forman parte del área de Educación Física en la escuela:

- El cuerpo: imagen i percepción*
- Habilidades motrices*
- Expresión corporal*
- Actividad física i salud*

Sólo necesitareis un dado y tantas fichas como jugadores seáis. A continuación encontrareis lo que se debe hacer en caso de caer en cada una de las casillas. Si no hacéis bien alguna de las actividades deberéis volver atrás.

Ánimos y diversión!

- 1- Ponte un libro sobre la cabeza y aguanta 10 segundos sin que se caiga*
- 2- Haz 10 saltos seguidos*
- 3- Representa con mímica un animal (sin hacer ningún ruido). Los demás lo tienen que adivinar*
- 4- Di el nombre de 4 frutas*
- 5- Aguanta 20 segundos en equilibrio a la pata coja*
- 6- Has ido demasiado rápido! Vuelve a la casilla 4*
- 7- Debes ir de un lado a otro de la habitación haciendo la rana (con ruido incluido)*
- 8- Lávate las manos durante 30 segundos. Los demás comprobarán que lo haces correctamente*
- 9- Ponte a la pata coja, cierra los ojos y aguanta 10 segundos*

EL JUEGO DE LA EDUCACION FISICA EN CASA

- 10- Salta 20 veces a la pata coja
- 11- Canta el estribillo de una canción que te guste y baila siguiendo el ritmo
- 12- Explica por qué es importante lavarse las manos
- 13- Busca una postura de yoga por internet y hazla durante 10 segundos
- 14- Levántate y siéntate en la silla 15 veces seguidas
- 15- Representa con mímica un deporte (sin hacer ningún ruido). Los demás lo tienen que adivinar
- 16- ¡Haz un salto hasta la casilla 25!
- 17- Ponte un libro en la cabeza y haz una vuelta sobre ti mismo sin que se caiga
- 18- Haz 40 pasos por dentro de casa (cuenta en voz alta)
- 19- Representa con mímica un deporte (sin hacer ningún ruido). Los demás lo tienen que adivinar.
- 20- Nombra 4 verduras.
- 21- Cierra los ojos, levántate, date una vuelta sobre ti mismo y vuelve a sentarse donde estabas
- 22- Haz 20 saltos con los pies juntos
- 23- Tararea una canción. Los demás tienen que adivinar cuál es
- 24- Explica por qué es importante ducharse después de hacer actividad física
- 25- Cierra los ojos. Uno de los jugadores se pondrá delante de ti, deberás adivinar quién es usando el tacto
- 26- Toca el suelo con ambas manos y salta después levantándolas. Hazlo 10 veces seguidas
- 27- Representa con mímica una profesión (sin hacer ningún ruido). Los demás la tienen que adivinar
- 28- Di 2 hábitos saludables que podemos hacer para estar sanos
- 29- Aguanta 20 segundos en equilibrio a la pata coja
- 30- ¡Oh no! ¡Te has infectado por unos virus! Tienes que volver a empezar desde el inicio
- 31- Debes ir de un lado a otro de la habitación haciendo la gaviota (con ruido incluido)
- 32- Nombra 3 comidas saludables
- 33- Busca una postura de yoga por internet y hazla durante 10 segundos



EL JUEGO DE LA EDUCACION FISICA EN CASA

- 34- Salta 15 veces seguidas abriendo y cerrando piernas y brazos a la vez
- 35- Representa con mímica un animal (sin hacer ningún ruido). Los demás tienen que adivinar
- 36- Explica 1 cosa que puedas hacer para estar en forma
- 37- Haz un salto hasta la casilla 45!
- 38- Haz 20 saltos abriendo y cruzando las piernas alternadamente
- 39- Canta el estribillo de una canción que te guste y baila siguiendo el ritmo
- 40- Nombra 4 frutas que no se hayan dicho hasta ahora
- 41- Ponte un libro en la cabeza y haz una vuelta sobre ti mismo sin que se caiga
- 42- Levántate y siéntate en la silla 15 veces seguidas
- 43- Representa con mímica un deporte (sin hacer ningún ruido). Los demás lo tienen que adivinar
- 44- Nombra 4 verduras que no se hayan dicho hasta ahora
- 45- Cierra los ojos. Uno de los jugadores se pondrá delante de ti, deberás adivinar quién es usando el tacto
- 46- Haz 40 pasos por dentro de casa (cuenta en voz alta)
- 47- Ir de un lado a otro de la habitación haciendo de gatito (con ruido incluido)
- 48- Di 2 hábitos saludables que podemos hacer para estar sanos
- 49- Ponte a la pata coja, cierra los ojos y aguanta 10 segundos
- 50- ¡Has ido demasiado rápido! Vuelve a la casilla 48
- 51- tararea una canción. Los demás tienen que adivinar cuál es
- 52- Lávate las manos durante 30 segundos. Los demás comprobarán si lo haces
- 53- Ponte un libro sobre la cabeza y aguanta con él 10 segundos sin que se caiga
- 54- Haz 20 saltos con los pies juntos
- 55- Canta el estribillo de una canción que te guste y baila siguiendo el ritmo
- 56- Has ganado!

