

## INSTRUCCIONES

Debido a las circunstancias forzadas, desde el departamento de Educación Física del C.E.I.P. MONTE ANAOR (ALGUAZAS), hemos querido contribuir a la dinamización de las horas de casa con un juego muy conocido como la oca, pero adaptada a nuestra área a través de actividad física y sobre todo "el juego".

Puede jugar todo el que quiera y siempre se pueden adaptar las pruebas en función de quién las vaya a realizar, puesto que la finalidad no es otra que ocupar el tiempo de manera lúdica a través de la actividad física.

Además, podréis observar que los números de las casillas van de diferentes colores y en algunas casillas incluso dobles. Esto no es otra cosa, que una pequeña contribución al desarrollo de la competencia matemática, que además del simple conteo de repeticiones y/o pasos en cada uno de las casillas, pues podremos trabajar números pares e impares, series de 2 en 2 ya sea de pares o impares, así como también la serie de 5 en 5.

Son unas simples instrucciones de cómo jugar, pero queda abierta a la imaginación pudiendo cambiar y/o modificar aquel o aquellos ejercicios así como sus repeticiones y/o dificultad.

Como nota a 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.

Desde nuestro colegio, y más concretamente, desde el área de Educación Física os mandamos mucho ánimo para solventar esta difícil situación.

Espero que os guste.

Un saludo.

LA OCA ANTI-CORONAVIRUS		
CASILLA	EJERCICIO	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO
1		<b>ABDOMINALES.</b> Subir con los brazos rectos hasta llegar las manos a las rodillas, aguantar 5 segundos y bajar. Repetir 10 veces.
2		<b>CUADRUPEDIA.</b> Desplazarse a cuadrupedia mientras se cuenta hasta 20.
3		<b>BRAZOS Y PIERNAS.</b> 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		<b>EQUILIBRIO.</b> Nos colocamos en la posición como la imagen y mantenemos 15 segundos con una pierna y otros 15 con la otra.
5		<b>ANDAR.</b> Andaremos por la casa hasta realizar 50 pasos.
6		<b>CORE.</b> 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		<b>CUADRUPEDIA INVERTIDA.</b> Desplazarse a cuadrupedia invertida mientras se cuenta hasta 20.
8	<b>Retrocede 2 casillas</b>	
9		<b>CARRERA.</b> 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	<b>Adelanta 5 casillas</b>	
11		<b>SALTOS.</b> Realizamos 10 saltos seguidos. Si disponéis de cuerda y queréis hacerlo con ella adelante.
12		<b>CORE.</b> 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		<b>ANDAR.</b> Andaremos por la casa hasta realizar 70 pasos.

14		<b>ZANCADA.</b> Realizaremos 10 zancadas manteniendo la espalda recta.
15		<b>CORE.</b> Realizamos anteversión y retroversión pélvica. En posición de cuadrupedia, sacamos "chepa" y metemos "chepa". Lo repetimos 10 veces.
16		<b>COMODÍN.</b> Eliges qué persona y qué prueba realizará.
17		<b>COLEGIO ANAORÍN.</b> Realiza 10 saltos y podrás ir hasta la casilla número 25. De lo contrario permanecerás aquí.
18		<b>SENTADILLAS.</b> En bipedestación (de pie) con los brazos estirados hacia delante como en la imagen, bajamos y subimos 10 veces seguidas.
19		<b>DESCANSO.</b> Te has ganado un buen descanso para poder ir al baño, beber agua, etc.
20		<b>CARRERA.</b> 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		<b>ZANCADA LATERAL.</b> Realizaremos 10 zancadas laterales, 5 con cada una.
22		<b>CORE.</b> 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		<b>SALTOS.</b> 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		<b>MIMO DEPORTIVO.</b> 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		<b>BAILE.</b> Tienes que inventarte un baile y hacerlo durante 20 segundos.
26		<b>ANDAR.</b> Andaremos por la casa hasta realizar 40 pasos.

27		<b>COMODÍN.</b> Eliges qué persona y qué prueba realizará.
28		<b>CORE.</b> 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	<b>Adelanta 4 casillas</b>	
30		<b>CARRERA.</b> 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		<b>DESCANSO.</b> Te has ganado un buen descanso para poder ir al baño, beber agua, etc.
32		<b>ANDAR.</b> Andaremos por la casa hasta realizar 30 pasos.
33		<b>SALTOS.</b> 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		<b>BAILE CONJUNTO.</b> Tú decides que baile y/o canción y todos tenéis que bailar dicho baile durante 20 segundos.
35		<b>CORE.</b> 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		<b>BAILE.</b> Tienes que inventarte un baile y hacerlo durante 20 segundos.
37		<b>COLEGIO ANAORÍN.</b> Realiza 10 sentadillas y podrás ir hasta la casilla número 43. De lo contrario permanecerás aquí.
38		<b>Skipping.</b> En bipedestación (de pie) vamos subiendo una rodilla y otra de forma alternada hasta la cintura. Repetir esta acción 20 veces.
39		<b>COMODÍN.</b> Eliges qué persona y qué prueba realizará.
40		<b>CARRERA.</b> 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		<b>ANDAR.</b> Andaremos por la casa hasta realizar 60 pasos.
42		<b>VOLVER A EMPEZAR DESDE EL INICIO.</b>
43		<b>CORE.</b> 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	<b>Adelanta 3 casillas</b>	
45		<b>Talones al glúteo (culo).</b> En bipedestación (de pie) vamos subiendo una rodilla y otra de forma alternada hasta la cintura. Repetir esta acción 20 veces.
46	<b>Retrocede 4 casillas</b>	
47		<b>DESCANSO.</b> Te has ganado un buen descanso para poder ir al baño, beber agua, etc.
48		<b>MIMO ANIMAL.</b> 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		<b>BAILE CONJUNTO.</b> Tú decides que baile y/o canción y todos tenéis que bailar dicho baile durante 20 segundos.
50		<b>CARRERA.</b> 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).