



Consultas

educaciónfísica.envm@gmail.com

Profe Diego, Gonzalo y Valentina

EDUCACIÓN FÍSICA

PRIMER CICLO

“Cuando de verdad tienes ganas de llegar a la meta, no importan ni las distancias ni los obstáculos que encuentres en el camino...”

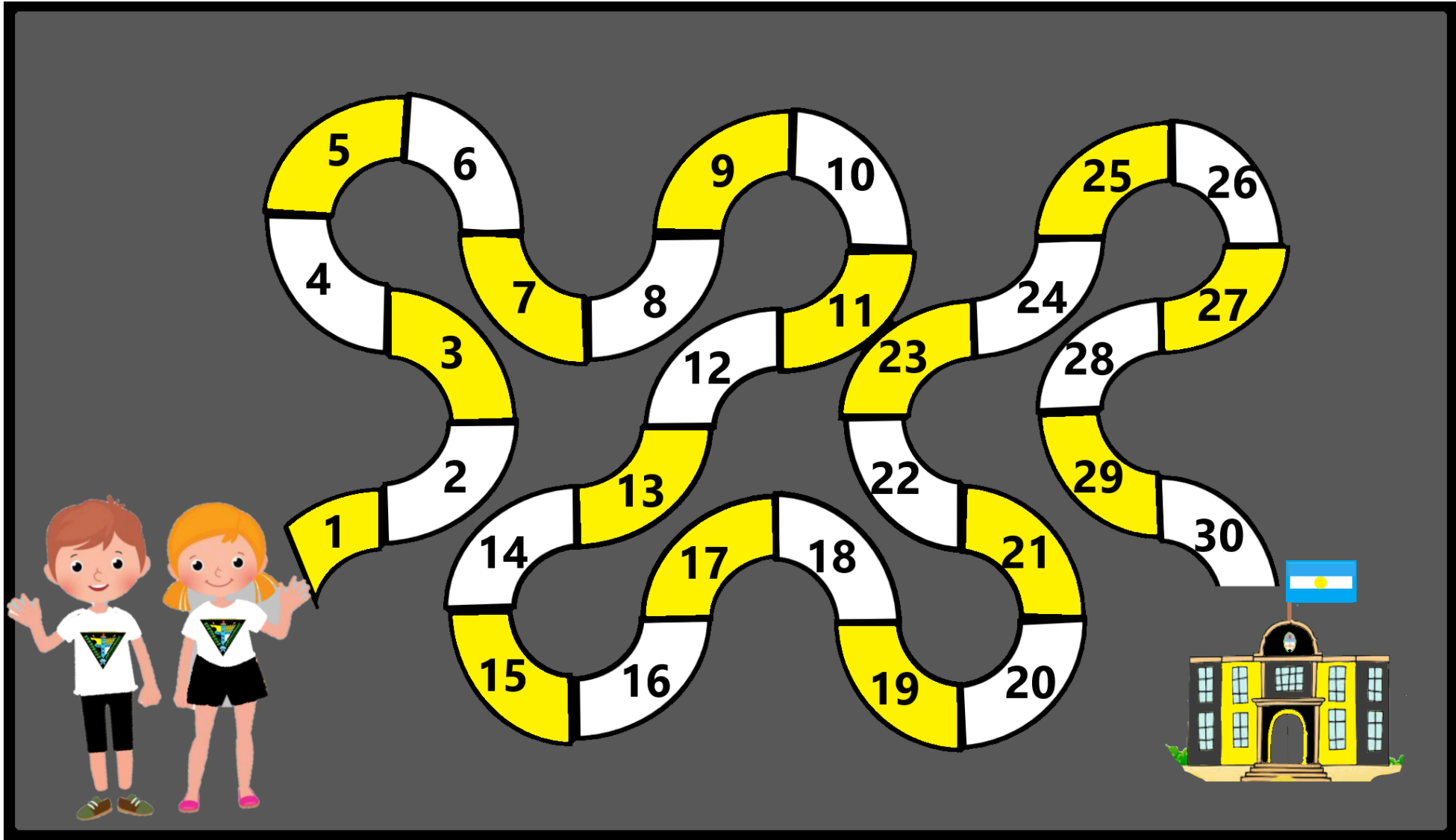
JUEGO DE MESA MOTOR

1. Imprime el tablero de juego y la hoja de referencias de los obstáculos.
2. Invita a un integrante de la familia a jugar con vos. (mínimo 2 jugadores, máximo toda la familia).
3. Busca un dado y una ficha (moneda, semilla, bollito de papel) por cada integrante.

REGLAMENTO

- El objetivo del juego es llegar a la escuela.
- Comenzará lanzando el dado el/la jugador/a más joven y luego seguirá el/la jugador/a de la derecha.
- Cada jugador/a avanzará tantos casilleros como el dado lo indique. Una vez realizada esta acción, deberán leer en la hoja de **obstáculos** que corresponda al número del casillero en el cual cayó y cumplir con dicha tarea.
- Si el jugador/a no lo consigue retrocede un casillero.
- Algunos casilleros son números especiales que pueden acercarte o alejarte de la meta.

¡Buena suerte!



OBSTÁCULOS

1. REALIZAR 10 SALTOS DE CANGURO
2. HACER EQUILIBRIO 10 SEGUNDOS SOBRE UN PIE
3. PIERDES UN TURNO
4. PICAR 5 VECES LA PELOTA CON LAS DOS MANOS JUNTAS
5. VUELVE AL CASILLERO DE SALIDA.
6. HACER EQUILIBRIO 10 SEGUNDOS CON UN OBJETO EN LA CABEZA
7. AVANZA 2 CASILLEROS Y CUMPLE CON ESA TAREA.
8. DESCANSA, TODOS LOS JUGADORES PUEDEN TOMAR AGUA
9. ELIGE A UN PARTICIPANTE Y LANCEN 3 PELOTITAS DE PAPEL PEQUEÑA INTENTANDO EMBOCARLAS EN UN VASO. QUIEN EMBOQUE MENOS, RETROCEDE UN CASILLERO.
10. TIRA EL DADO DE NUEVO.
11. REALIZA 3 ROLES HACIA DELANTE, SOBRE UNA SUPERFICIE BLANDA (COLCHON)
12. PIERDES UN TURNO
13. REALIZA UNA ESTATUA CON FORMA DE CANGREJO DURANTE 20 SEGUNDOS.
14. DESCANSA, CUENTALE UN CHISTE A LOS DEMAS PARTICIPANTES.
15. PASA ARRASTRANDOTE POR DEBAJO DE 3 SILLAS.
16. CAMBIA TU CASILLERO POR EL DE UN PARTICIPANTE (Y EL SE VA AL TUYO).
17. SIENTATE EN UNA SILLA, LEVANTA LOS BRAZOS Y LAS PIERNAS E INTENTA AGUANTAR ESA POSICION DURANTE 30 SEGUNDOS
18. SALTA 4 ALMOHADONES CON UN PIE, A LA IDA CON EL DERECHO Y A LA VUELTA CON EL IZQUIERDO.
19. TIRA EL DADO DE NUEVO.
20. UN PARTICIPANTE DEBE PONER UNA CANCION Y TÚ DEBES BAILARLA DURANTE 1 MINUTO.
21. PIERDES UN TURNO.
22. APOYA LAS DOS MANOS EN EL SUELO Y LOS DOS PIES SOBRE UNA SILLA. AGUANTA ESA POSICION DURANTE 15 SEGUNDOS.
23. AVANZAS 3 CASILLEROS
24. PATEA UN PENAL CON UNA PELOTA A UN PARTICIPANTE QUE ELIJAS, SI TE LO ATAJA RETROCEDES DOS CASILLEROS.
25. DESCANSA, PIENSA EN UNA RECETA PARA COCINAR CUANDO EL JUEGO TERMINE Y MERENDAR EN FAMILIA.
26. INVENTA UN DESAFIO Y SELECCIONA A UN PARTICIPANTE PARA QUE LO CUMPLA. SI LO HACE, AMBOS AVANZAN UN CASILLERO.
27. VUELVE A TIRAR LOS DADOS
28. GOLPEA UNA BOLSA CON AIRE ATADA DURANTE 10 SEGUNDOS SIN QUE TOQUE EL SUELO.
29. PIERDES UN TURNO.
30. CAMBIA TU CASILLERO POR EL DE UN PARTICIPANTE (Y EL SE VA AL TUYO).

- Al finalizar el juego, les proponemos armar un circuito con todos los obstáculos en los cuales tuvieron que moverse y repetirlo varias veces.
- Recibiremos en nuestro correo, las fotos, videos y lo que quieran contarnos luego de la experiencia.

ESPERAMOS QUE SE DIVIERTAN, RECUERDEN QUE JUGAR EN MOVIMIENTO ES MUY IMPORTANTE Y DIVERTIDO PARA APRENDER...

LES DESEAMOS UNAS FELICES VACACIONES DE INVIERNO!!!

PROFE DIEGO - PROFE VALE - PROFE GONZA