



Consultas

educaciónfísica.envm@gmail.com

Profe Diego, Gonzalo y Valentina

EDUCACIÓN FÍSICA

SEGUNDO CICLO

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

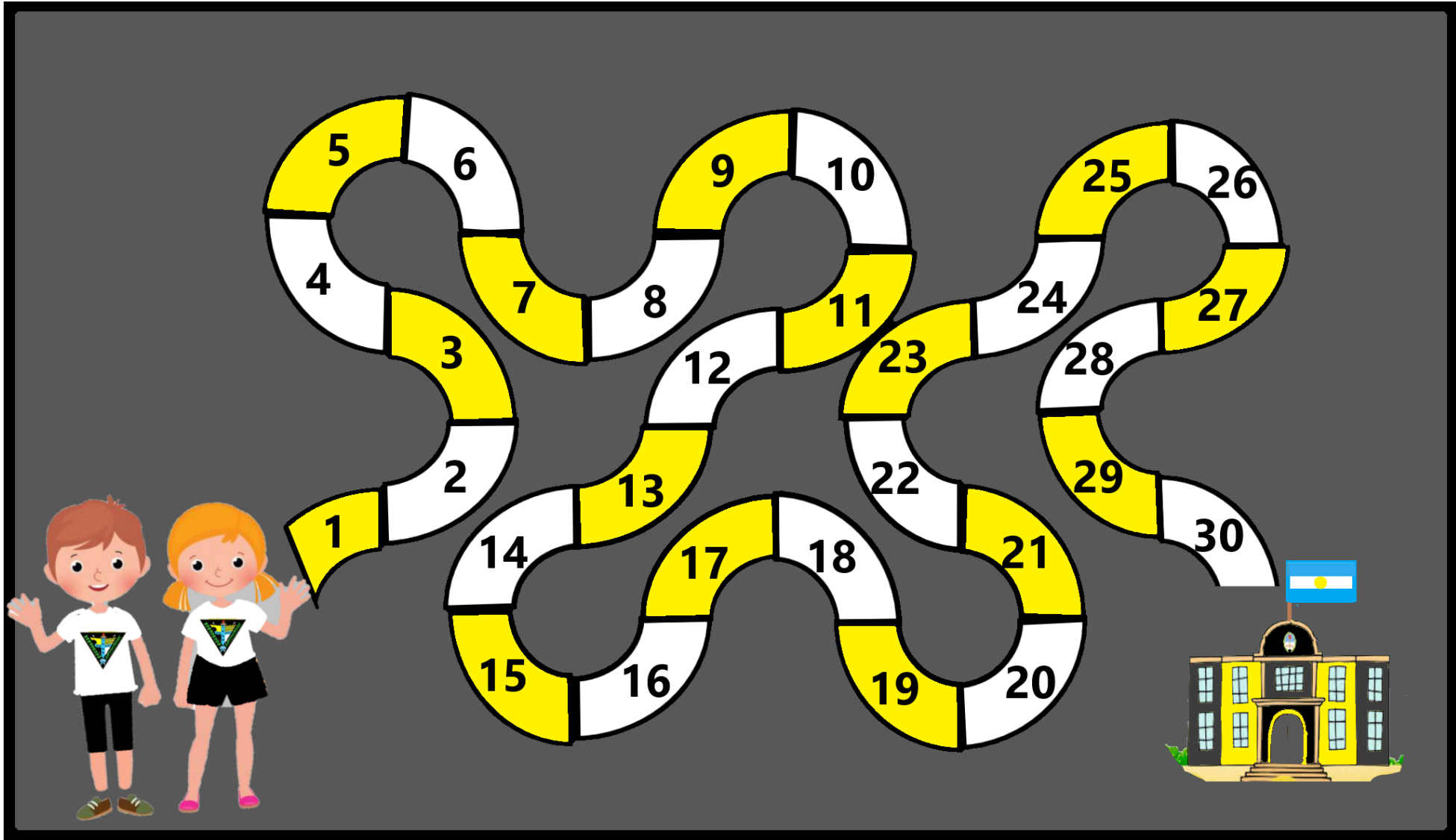
JUEGO DE MESA MOTOR

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 CAMBIANDO EL FRENTE.
2. HACER EQUILIBRIO 10 SEGUNDOS SOBRE UN PIE, APOYADO EN UN ALMOHADÓN.
3. PIERDES UN TURNO
4. PICAR 15 VECES LA PELOTA CON UNA MANO, DE MANERA ALTERNADA (UNA VEZ CON CADA UNA)
5. VUELVE AL CASILLERO DE SALIDA.
6. HACER EQUILIBRIO 20 SEGUNDOS CON UN OBJETO EN LA CABEZA DESPLAZANDOTE EN LINEA RECTA.
7. AVANZA 2 CASILLEROS Y CUMPLE CON ESA TAREA.
8. DESCANSA, CUENTALE UN CHISTE A TODOS LOS PARTICIPANTES.
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 O HACIA ATRAS, SOBRE UNA SUPERFICIE BLANDA (COLCHON)
12. PIERDES UN TURNO
13. REALIZA UNA ESTATUA CON FORMA DE CANGREJO DURANTE 20 SEGUNDOS.
14. DESCANSA, TODOS LOS PARTICIPANTES PUEDEN TOMAR AGUA.
15. PASA ARRASTRANDOTE POR DEBAJO DE 4 SILLAS.
16. CAMBIA TU CASILLERO POR EL DE UN PARTICIPANTE (Y EL SE VA AL TUYO).
17. ACUESTATE EN UNA SILLA MIRANDO HACIA ARRIBA, APOYANDO LA COLA Y LA ESPALDA BAJA, EXTIENDE LOS BRAZOS Y LAS PIERNAS E INTENTA AGUANTAR ESA POSICION DURANTE 30 SEGUNDOS.
18. SALTA 2 ALMOHADONES APILADOS 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. (ALGUIEN CONTROLARA QUE MUEVAS TODAS LAS PARTES DE TU CUERPO).
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 DOS PENALES (UNA VEZ CON CADA PIERNA) CON UNA PELOTA A UN PARTICIPANTE QUE ELIJAS, SI TE LOS ATAJAS RETROCEDES DOS CASILLEROS, SI TE ATAJA SOLO UNO, RETROCEDES UNO.
25. DESCANSA, PIENSA EN UNA RECETA PARA COCIONAR 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, LUEGO SIENTATE EN EL SUELO Y VUELVE A GOLPEARLA 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