



Ola a tod@s, esperamos que tod@s vos atopedes moi ben e moi fortes, facendo algo de exercicio cada día, É MOI IMPORTANTE.

Recordade que dende a área de EF enviamos diferentes propostas para que, coa axuda das familias no caso dos peques, teñades moitas opcións para realizar algo de exercicio físico. De todas as que enviamos cada un escolle aquelas que máis lle gustan, ou si queredes facer outro tipo de exercicio/xogo tamén é válido, o único que vos pedimos é **QUE FAGADES ALGO DE EJERCICIO CADA DÍA.**

Neste Pdf tedes algunha actividade, e no blog <http://rillamillas.blogspot.com> colgaremos diferentes propostas que atopamos na web e que son realmente interesantes.

PROPOSTAS PARA XOGAR CON MATERIAL RECICLADO NA CASA

XOGAMOS CON ROLOS DE PAPEL HIXIÉNICO

Con rolos de papel hixiénico e con chapas podemos facer o “xogo das pontes”.

Tedes que colocar tubos tumbados no chan (como na imaxe) e pegados con celo. E todo listo para comezar a xogar, intentando cruzar coa chapa polo medio dos tubos.



Podedes ir complicando o xogo. Como? Podedes crear un circuito con varias pontes, con pequenas pezas (que fan de obstáculos) e que tedes que ir sorteando en zig zag golpeando a

chapa.

Tamén podedes plantexar retos, por exemplo:

- Cantos golpes necesitas para completar o recorrido?
- Si sodes varios, quen o fai en menos golpes?...

Podedes inventar todo o que queirades.

Espero que vos guste!!!

[FACEMOS AVIÓNS DE PAPEL](#)

No blog <http://rillamillas.blogspot.com>, tedes un video no que se vai explicando paso a paso como facer un avión de papel.

Unha vez feitos os avións só queda poñerse a XOGAR!!!!

Podedes xogar a :

- ☐ Carreira de avións de papel.
- ☐ Cantos lanzamentos necesita cada un para chegar a...?

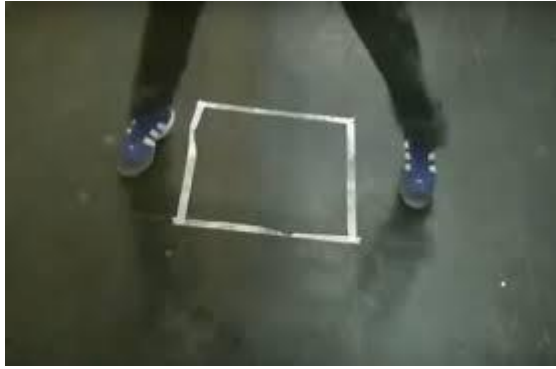
Facemos unha diana con buratos e podemos pegala nunha porta da casa e darlle a cada burato unha puntuación, como unha especie de diana pero lanzando o avión.



[COORDINACIÓN E AXILIDADE NA CASA](#)

Si tedes interese en mellorar a vosa coordinación e axilidade, podedes intentar algún dos exercicios que vos propoñen nos vídeos, e que en moitas ocasións xa facemos na clase. Espero que vos sexa de utilidade. Podedes realizalos en calquera lugar da casa. Ánimo!!!!

Si vos apetece intentar algún dos exercicios podedes visitar o blog <http://rillamillas.blogspot.com>



Tamén atopei unhas presentacións moi completas e divertidas dun compañeiro chamado Juan Pavón, profe do *CEIP Ramón Pérez De Ayala* . Estarán colgadas no blog <http://rillamillas.blogspot.com> por si as queredes ver. Hai unha para 1º e 2º, outra para 3º e 4º e outra para 5º e 6º.

A continuación podedes atopar o xogo da “Oca de la Educación Física”. Podedes personalizar as actividades. Si nos vos gustan ou pensades en outras máis chulas non dubidedes, cambiade todo o que vos interese.

Hai unha Oca para 1º e 2º, outra para 3º e 4º e a última para 5º e 6º.

LA OCA DE LA EDUCACION FISICA

PARA 1º Y 2º

REGLAS GENERALES

- En cada casilla hay que superar una prueba para poder quedarse en ella. Si no se supera la prueba, se vuelve a la casilla desde donde se ha tirado la última vez.
- En función de la dificultad de la prueba, se puede pactar entre los jugadores un número determinado de intentos, que en ningún caso será superior a tres.
- Cada jugador lanza el dado una sola vez en cada turno, independientemente de que supere la prueba o no.
- Si al lanzar el dado sale el número 6, NO se vuelve a tirar.
- Para ganar la partida hay que llegar a la meta con el número de dado exacto. De lo contrario, se

retroceden tantas casillas como números sobren. Es decir, se rebota.

MATERIAL NECESARIO

- Una ficha por cada jugador y un dado.
- Un palo de fregona u escoba (solo el palo).
- Una pelota de papel (a ser posible reciclado).
- Un libro.

ACCIONES Y PRUEBAS EN CADA CASILLA

CASILLAS	PROBAS
1	Salida
2	Aguanta el equilibrio 5 segundos con la pierna derecha y los ojos cerrados.
3	Da 20 saltos con los pies juntos, sin separarlos
4	De Oca a Oca y tiro porque me toca
5	Ve a otra habitación y vuelve desplazándote como un cangrejo
6	De puente a puente y tiro porque me lleva la corriente.
7	Da 5 vueltas sobre ti mismo hacia la derecha
8	Encestar una pelota de papel con la mano derecha en una papelera situada a 1 metro de distancia
9	Túmbate en el suelo y levántate sin usar las manos.
10	De Oca a Oca y tiro porque me toca.
11	Aguanta el equilibrio 5 segundos con la pierna izquierda y con los ojos cerrados
12	De puente a puente y tiro porque me lleva la corriente.
13	Da 10 saltos con la pierna derecha sin apoyar la otra
14	Siéntate en el suelo y da una vuelta a la mesa impulsándote solo con los pies sin usar las manos
15	De Oca a Oca y tiro porque me toca
16	Da 5 vueltas sobre ti mismo hacia la izquierda
17	Encestar una pelota de papel con la mano izquierda en una papelera situada a 1 metro de distancia.
18	Posada: Un turno sin jugar
19	De dados a dados y tiro porque me ha tocado
20	Lanza una pelota de papel hacia arriba mientras das 4 palmadas antes de cogerla

21	De Oca a Oca y tiro porque me toca
22	Mantén en equilibrio un libro sobre la cabeza sin que se caiga durante 5 segundos
23	Da 10 saltos con la pierna izquierda sin apoyar la otra.
24	Lanza un globo al aire e intenta tocarte la nariz, el ombligo, una rodilla y un pie antes de que caiga el globo.
25	Da 3 golpes a una pelota de papel con la palma de tu mano derecha sin que caiga
26	Ve a tu cuarto y haz la croqueta sobre la cama, 5 veces. También puedes hacerlo sobre una alfombra.
27	De Oca a Oca y tiro porque me toca
28	Da 1 vuelta a la mesa desplazándote de cuclillas, dando a cada paso 1 palmada entre las piernas
29	Pozo: 2 turnos sin jugar
30	Bebe un vaso de agua. Si ya has bebido uno, bebe medio.
31	Mantén en equilibrio el palo de la escoba sobre la palma de la mano durante 3 segundos
32	De Oca a Oca y tiro porque me toca
33	Toca todas las puertas de tú casa
34	Da 2 vueltas a la mesa donde estás jugando saltando con los pies juntos.
35	Laberinto: retrocede hasta la casilla número 26
36	Da 3 golpes a una pelota de papel con tu mano izquierda sin que caiga
37	Da 3 vueltas sobre ti mismo hacia la derecha dando saltitos con tu pierna derecha
38	De Oca a Oca y tiro porque me toca
39	Con las piernas abiertas y flexionadas hacer rodar una pelota entre las piernas describiendo un 8
40	Limbo: otro jugador coloca frente a ti el palo de la escoba a la altura de tus axilas, tienes que pasar por debajo sin flexionar rodillas, echándote hacia atrás.
41	Da 3 respiraciones profundas con los ojos cerrados, inspirando por la nariz y expirando por la boca
42	Da 2 vueltas a la mesa donde estás jugando saltando con los pies juntos.
43	De Oca a Oca y tiro porque me toca
44	Cárcel: 3 turnos sin tirar
45	De dados a dados y tiro porque me ha tocado
46	Colocaté a 2 metros de la mesa y chuta una pelota tratando de colarla entre los palos de la mesa
47	Da 3 vueltas sobre ti mismo hacia la izquierda dando saltitos con la pierna izquierda
48	Calavera: Vuelve a empezar desde la casilla número

49	De Oca a Oca y tiro porque me toca
50	Da 2 vueltas a la mesa donde está jugando con la pierna izquierda.
51	Da 2 vueltas a la mesa donde estás jugando imitando cada vez a un animal que se desplace a 4 patas.
52	Tienes que ir a tu habitación llevando una pelota con el pie y volver.
53	Meta



LA OCA DE LA EDUCACION FISICA

PARA 3º Y 4º

REGLAS GENERALES

- En cada casilla hay que superar una prueba para poder quedarse en ella. Si no se supera la prueba, se vuelve a la casilla desde donde se ha tirado la última vez.
- En función de la dificultad de la prueba, se puede pactar entre los jugadores un número determinado de intentos, que en ningún caso será superior a tres.
- Cada jugador lanza el dado una sola vez en cada turno, independientemente de que supere la prueba o no.
- Si al lanzar el dado sale el número 6, NO se vuelve a tirar.
- Para ganar la partida hay que llegar a la meta con el número de dado exacto. De lo contrario, retroceden tantas casillas como números sobren. Es decir, se rebota.

MATERIAL NECESARIO

- Una ficha por cada jugador y un dado.
- Un palo de fregona u escoba (solo el palo).
- Una pelota de papel (a ser posible reciclado).
- Un libro.

ACCIONES Y PRUEBAS EN CADA CASILLA

CASILLAS	PROBAS
1	Salida
2	Aguanta el equilibrio 10 segundos con la pierna derecha y los ojos cerrados.
3	Da 30 saltos con los pies juntos, sin separarlos
4	De Oca a Oca y tiro porque me toca
5	Ve a otra habitación , coge un libro y vuelve desplazándote como un cangrejo con el libro apoyado en tu barriga, sin que caiga.
6	De puente a puente y tiro porque me lleva la corriente.
7	Da 10 vueltas sobre ti mismo hacia la derecha
8	Encestar una pelota de papel con la mano derecha en una papelera situada a 2 metro de distancia
9	Túmbate en el suelo y levántate sin usar las manos.

10	De Oca a Oca y tiro porque me toca.
11	Aguanta el equilibrio 11 segundos con la pierna izquierda y con los ojos cerrados
12	De puente a puente y tiro porque melleva la corriente.
13	Da 20 saltos con la pierna derecha sin apoyar la otra
14	Siéntate en el suelo y da una vuelta a la mesa impulsándote solo con los pies sin usar las manos
15	De Oca a Oca y tiro porque me toca
16	Da 10 vueltas sobre ti mismo hacia la izquierda
17	Encestar una pelota de papel con la mano izquierda en una papelera situada a 2 metro de distancia.
18	Posada: Un turno sin jugar
19	De dados a dados y tiro porque me ha tocado
20	Lanza una pelota de papel hacia arriba mientras tocas el suelo y das una palmada antes de cogerla
21	De Oca a Oca y tiro porque me toca
22	Mantén en equilibrio un libro sobre la cabeza sin que se caiga durante 10 segundos
23	Da 20 saltos con la pierna izquierda sin apoyar la otra.
24	Lanza un globo al aire e intenta tocarte la nariz, el ombligo, una rodilla y un pie antes de que caiga el globo.
25	Da 5 golpes a una pelota de papel con la palma de tu mano derecha sin que caiga
26	Ve a tu cuarto y haz la croqueta sobre la cama, 5 veces. También puedes hacerlo sobre una alfombra.
27	De Oca a Oca y tiro porque me toca
28	Da 1 vuelta a la mesa desplazándote de cuclillas, dando a cada paso 1 palmada entre las piernas
29	Pozo: 2 turnos sin jugar
30	Bebe un vaso de agua. Si ya has bebido uno, bebe medio.
31	Mantén en equilibrio el palo de la escoba sobre la palma de la mano durante 5 segundos
32	De Oca a Oca y tiro porque me toca
33	Toca todas las puertas de tú casa lo más rápido posible.
34	Da 4 vueltas a la mesa donde estás jugando saltando con los pies juntos.
35	Laberinto: retrocede hasta la casilla número 26
36	Da 5 golpes a una pelota de papel con tu mano izquierda sin que caiga
37	Da 3 vueltas sobre ti mismo hacia la derecha dando saltitos con tu pierna derecha
38	De Oca a Oca y tiro porque me toca

39	Con las piernas abiertas y flexionadas hacer rodar una pelota entre las piernas describiendo un 8
40	Limbo: otro jugador coloca frente a ti el palo de la escoba a la altura de tus axilas, tienes que pasar por debajo sin flexionar rodillas, echándote hacia atrás.
41	Da 3 respiraciones profundas con los ojos cerrados, inspirando por la nariz y expirando por la boca
42	Da 4 vueltas a la mesa donde estás jugando saltando con los pies juntos.
43	De Oca a Oca y tiro porque me toca
44	Cárcel: 3 turnos sin tirar
45	De dados a dados y tiro porque me ha tocado
46	Colocaté a 3 metros de la mesa y chuta una pelota tratando de colarla entre los palos de la mesa
47	Da 3 vueltas sobre ti mismo hacia la izquierda dando saltitos con la pierna izquierda
48	Calavera: Vuelve a empezar desde la casilla número
49	De Oca a Oca y tiro porque me toca
50	Da 4 vueltas a la mesa donde está jugando con la pierna izquierda.
51	Da 3 vueltas a la mesa donde estás jugando imitando cada vez a un animal que se desplace a 4 patas.
52	Tienes que ir a tu habitación llevando una pelota con el pie y volver.
53	Meta

LA OCA DE LA EDUCACION FISICA

PARA 5° Y 6°

REGLAS GENERALES

- En cada casilla hay que superar una prueba para poder quedarse en ella. Si no se supera la prueba, se vuelve a la casilla desde donde se ha tirado la última vez.
- En función de la dificultad de la prueba, se puede pactar entre los jugadores un número determinado de intentos, que en ningún caso será superior a tres.
- Cada jugador lanza el dado una sola vez en cada turno, independientemente de que supere la prueba o no.
- Si al lanzar el dado sale el número 6, NO se vuelve a tirar.
- Para ganar la partida hay que llegar a la meta con el número de dado exacto. De lo contrario, se retroceden tantas casillas como números sobren. Es decir, se rebota.

MATERIAL NECESARIO

- Una ficha por cada jugador y un dado.
- Un palo de fregona u escoba (solo el palo).
- Una pelota de papel (a ser posible reciclado).
- Varios libros.

ACCIONES Y PRUEBAS EN CADA CASILLA

CASILLAS	PROBAS
1	Salida
2	Tumbado boca abajo, elevar alternativamente un brazo y la pierna contraria. 10 veces
3	Correr en el sitio lo más rápido posible durante 15 segundos (puedes contar hasta 20)
4	De Oca a Oca y tiro porque me toca
5	Saltar a la pata coja 10 saltos, y cambiar a la otra pierna (10 saltos más)
6	De puente a puente y tiro porque me lleva la corriente.
7	Tocar todas las puertas de la casa en el menor tiempo posible (necesitas un cronómetro)

8	Tumbarse en el suelo y levantarse sin usar las manos.
9	Abdominales (tumbado boca arriba, subir y bajar las piernas en ángulo de 90°)
10	De Oca a Oca y tiro porque me toca.
11	Saltar a la pata coja 10 saltos, y cambiar a la otra pierna (10 saltos más)
12	De puente a puente y tiro porque me lleva la corriente.
13	Con música tienes que bailar sin control durante 20 segundos
14	10 jumping jacks (salto en estrella)
15	De Oca a Oca y tiro porque me toca
16	Da 10 golpes a una pelota de papel de manera alternativa con las manos.
17	15 abdominales
18	Posada: Un turno sin jugar
19	De dados a dados y tiro porque me ha tocado
20	5 flexiones
21	De Oca a Oca y tiro porque me toca
22	10 sentadillas (de pie con los pies a la altura de los hombros y con la punta de los pies un poco hacia afuera. Mirando al frente y con la espalda recta bajamos y subimos)
23	De pie, me agacho y salto (5 repeticiones)
24	Mantén en equilibrio el palo de la escoba con la palma de la mano durante 10 segundos.
25	Tumbado boca arriba, extender las piernas y hacer las tijeras durante 15 segundos.
26	Desde posición sentado, levantarse y volverse a sentar lo más rápido que puedas. 5 veces
27	De Oca a Oca y tiro porque me toca
28	Hacemos skipping (llevar rodillas arriba de manera alterna) durante 15 segundos
29	Pozo: 2 turnos sin jugar
30	Hacemos skipping (llevar rodillas arriba de manera alterna) durante 15 segundos
31	Lanzar una pelota de papel a una papelera o similar situada a 3 metros de distancia. Tienes 20 segundos para realizar el mayor número de lanzamientos que seas capaz.
32	De Oca a Oca y tiro porque me toca
33	De pie, me agacho y salto (5 repeticiones)
34	Con ojos cerrados tienes que realizar 3 respiraciones profundas (inspirando por la nariz y expirando por la boca)
35	Laberinto: retrocede hasta la casilla número 26
36	Tumbado boca arriba, flexionar las piernas y hacer la bicicleta durante 15 segundos.

37	10 flexiones
38	De Oca a Oca y tiro porque me toca
39	De pie, me agacho y salto (5 repeticiones)
40	30 saltos laterales (una línea en el suelo y salto a un lado y al otro)
41	Tumbados boca abajo, elevar a la vez ambos brazo y piernas. 15 veces.
42	Desde posición sentado, levantarse y volverse a sentar lo más rápido que puedas. 5 veces
43	De Oca a Oca y tiro porque me toca
44	Cárcel: 3 turnos sin tirar
45	De dados a dados y tiro porque me ha tocado
46	Beber un vaso de agua. Si ya has bebido uno, bebe medio.
47	Talón-culo de forma alterna. 20 segundos.
48	Calavera: Vuelve a empezar desde la casilla número
49	De Oca a Oca y tiro porque me toca
50	Lanzar pelota de papel arriba , tocar suelo y dar una palmada antes de cogerla.
51	Hacer el puente.
52	10 jumping jacks (salto en estrella)
53	Meta

La OCA de la Educación Física

The board game consists of 53 numbered squares arranged in a grid. The central square (48) features a duck illustration and the title 'La OCA de la Educación Física'. The other squares contain icons representing various physical activities and concepts:

- 1: START sign
- 2: Running
- 3: Jumping
- 4: Duck
- 5: Walking
- 6: Bridge
- 7: Door
- 8: Jumping
- 9: Jumping
- 10: Duck
- 11: Running
- 12: Bridge
- 13: Jumping
- 14: Jumping
- 15: Duck
- 16: Jumping
- 17: Jumping
- 18: Building
- 19: Dice
- 20: Jumping
- 21: Duck
- 22: Jumping
- 23: Jumping
- 24: Jumping
- 25: Jumping
- 26: Jumping
- 27: Duck
- 28: Running
- 29: Building
- 30: Jumping
- 31: Cup
- 32: Duck
- 33: Jumping
- 34: Jumping
- 35: Maze
- 36: Jumping
- 37: Jumping
- 38: Duck
- 39: Jumping
- 40: Jumping
- 41: Jumping
- 42: Jumping
- 43: Duck
- 44: Building
- 45: Dice
- 46: Jumping
- 47: Jumping
- 48: Duck
- 49: Duck
- 50: Jumping
- 51: Jumping
- 52: Jumping
- 53: Duck