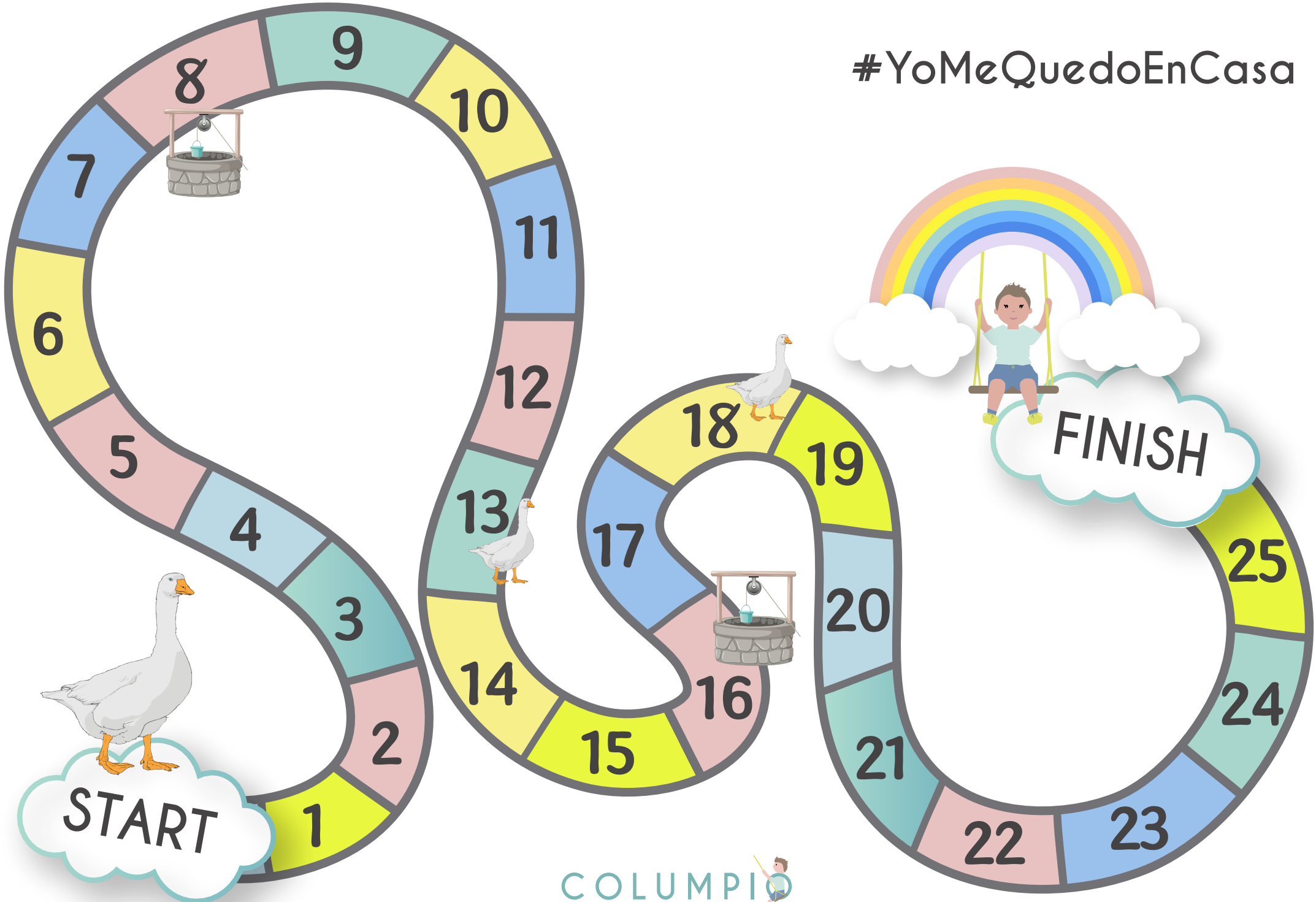


#YoMeQuedoEnCasa

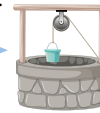


La Oca de educación física !En Casa!

Coge un dado, Tíralo ... !Y a jugar!

1. Realizar 10 saltos chocando las manos en el aire a la vez.
2. Realizar 5 sentadillas.
3. Andar 50 pasos por tu casa.
4. Saltar a la pata coja 15 veces.
5. Retar a alguien de tu familia.
6. Aguantar el equilibrio, sobre un solo pie, durante 20 segundos
7. Bailar una trozo de canción de Just Dance o Zumba que te guste de Youtube.

8. **Pozo:** si caes en esta casilla debes volver a empezar desde **START.**



9. Hacer el salto de la rana , poniéndose en cuclillas 10 veces.

10. Saltar con los pies juntos 10 veces.

11. Dar una voltereta en la cama.

12. Saltar 10 veces abriendo y cerrando las piernas y los brazos a la vez.

13. Adelanta de Oca a oca (casilla 18).

14. Saltar del sofá 10 veces.

15. Saltar con las piernas juntas hacia un lado impulsándose con los brazos.



16. **Pozo:** si caes en esta casilla debes volver a casilla número 6.

17. De pie con las piernas juntas tocarse con las manos las puntas de los dedos de los pies 15 veces.

18. Saltar con los pies juntos 15 veces.

19. Sentarse en el suelo boca arriba apoyándose en las manos y doblar y estirar las rodillas 10 veces.

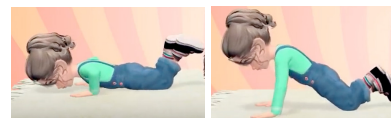


20. Posición de gateo, apoyándose en las rodillas y brazos estirados, subir la pierna con la rodilla flexionada.

21. Gatear alrededor de la mesa del comedor 5 vueltas.



22. Realizar 15 flexiones.



23. Saltar a la pata coja.

24. Caminar 50 pasos de puntillas.

25. Tumbarse en el suelo boca arriba, subir la piernas y hacer movimiento de tijera 20 veces.



26. El que llegue primero a esta casilla gana el juego.