

La Oca Anti coronavirus

Masdías ,23 de Marzo de 2020

skipping 8 segundos 23 	22 	21 RETROCEDE 3 CASILLAS	hacer la croqueta 20 	19 sentadillas 	18 	17 10 saltos en el sitio 	voltereta adelante 16 	5 saltos tijera 15 	14 LÁVATE LAS MANOS		
24 hacer la croqueta 		45 	AVANZA 1 CASILLA 44 	3 sentadillas 	5 saltos a la pata 	voltereta adelante 		VUELVES PARA CASA 39 	5 saltos tijera 		
25 5 saltos tijera 	skipping 8 segundos 46 									10 saltos en el sitio 	5 saltos a la pata coja
26 VUELVES PARA CASA	47 hacer la croqueta 	48 10 saltos en el sitio 	49 5 saltos tijera 	F I N 							10 saltos en el
27 	28 voltereta adelante 	29 10 saltos en el sitio 	30 RETROCEDE 3 CASILLAS	31 	32 3 sentadillas 	33 hacer la croqueta 	34 AVANZA 1 CASILLA	35 skipping 8 segundos 	hacer la croqueta 		
SALIDA 	5 saltos a la pata coja 1 	5 saltos tijera 2 	LÁVATE LAS MANOS 3 		voltereta adelante 5 	10 saltos en el sitio 6 	3 sentadillas 7 	VUELVES PARA CASA 8 			

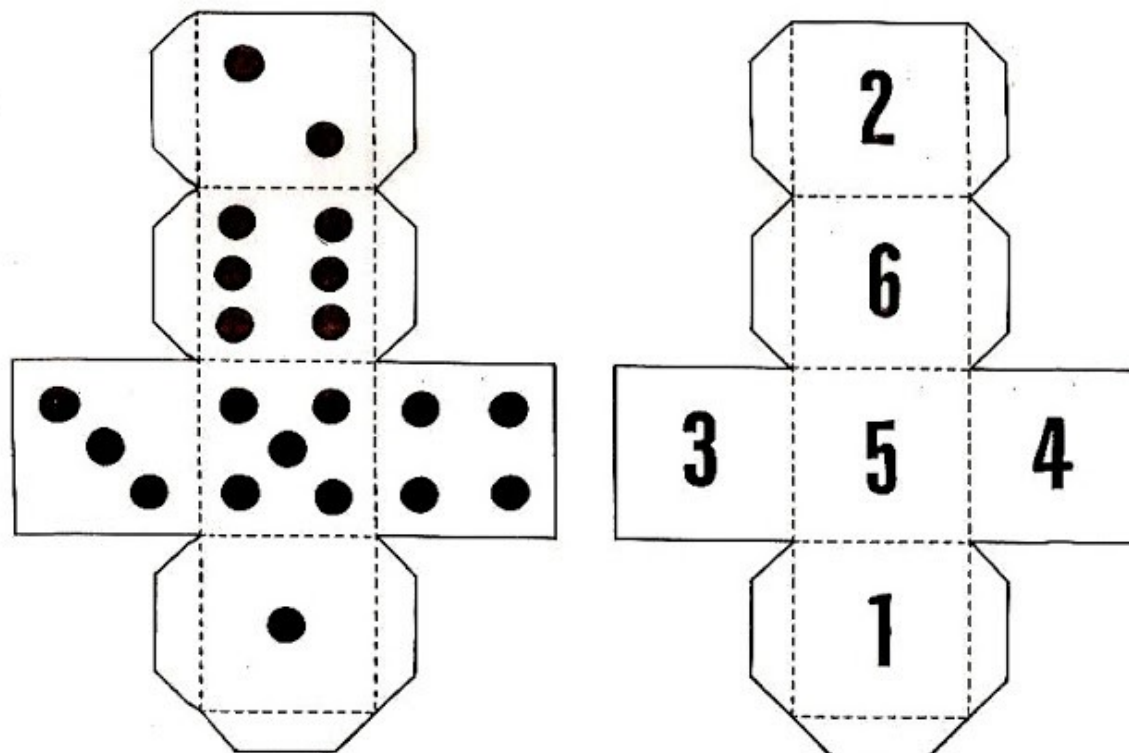
CEIP MANUELMASDÍAS Educación Física

(Trabajo del 23 al 26 de Marzo)

LA OCA ANTI CORONAVIRUS:

Esta es una oca con la cual además de poder hacer algo de ejercicio podrás recordar algunas recomendaciones para luchar contra este virus que nos tiene retenidos en casa. Deberás de seguir las instrucciones de cada casilla en la que caigas para tratar de vencer al virus y así poder alcanzar la meta : **¡ SALIR A LA CALLE !**

Podrás jugar siempre que quieras, individualmente o en familia. Para ello solo necesitarás un dado y unas fichas. Si no los tienes podrás fabricarlo con un trozo de papel, cartón o cartulina a través de una plantilla como la siguiente:



Un abrazo.

Vuestra profe de E.F: Dolo

ÁNIMO!!!!

