

LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA ¡EN CASA!



A OCA DA EDUCACIÓN FÍSICA ...NA CASA!!!!

Colle un dado, tiraó....e a xogar!!!

1. Realizar 10 saltos chocanco as mans no aire a vez.
2. Realizar 5 sentadillas
3. Andar 50 pasos pola casa
4. Saltar a pata coxa 15 veces
5. POZO: debes volver a empezar.
6. Aguantar o equilibrio sobre un pé durante 15 segundos.
7. Bailar unha canción, podes busca-la en youtube, que te guste.
8. Reta a alguén que estea xogando, a unha proba que se te ocorra.
9. Outro xogador/a dirache o que tes que facer por mímica e o resto terá que adivinalo.
10. Saltar cos pés xuntos 10 veces.
11. Dar unha voltereta na cama.
12. Saltar 10 veces abrindo e pechando as pernas e os brazos ao mesmo tempo.
13. POZO: debes voltar a casilla número 6.
14. Skipping: “rodillas arriba” durante 15 segundos.
15. Bailar unha canción, podes busca-la en youtube, que te guste.
16. Andar 50 pasos pola túa casa.
17. Salta a pata coxa 15 veces
18. reta a alguén que estea xogando, a unha proba que se te ocorra.
19. Outro xogador/a dirache o que tes que facer por mímica e o resto terá que adivinalo.
20. PRISIÓN: para poder saír terás ue sacar un 5 ou superar un reto que te fagan.
21. Realizar 10 saltos chocando as mans no aire ao mesmo tempo.
22. Realizar 5 sentadillas.
23. Andar 100 pasos pola túa casa.
24. Skipping: “rodillas arriba” durante 15 segundos.
25. Saltar cos pés xuntos 15 veces.
26. Noraboa!!! Completaches a OCA da EDUCACIÓN FÍSICA NA CASA.

Idea orixinal: <https://claudiojiga.wixsite.com/edufis>