




OS DEPARTAMENTOS DE EDUCACIÓN FÍSICA E DE PLÁSTICA , ELABORAMOS UNHA OCA ACTIVA, COA INTENCIÓN DE DINAMIZAR OS TEMPOS DE LECER PARA TODA A FAMILIA.

Para xogar necesitas unha ficha por persoa, un dado, un rolo de papel hixiénico , un libro, un coxín se tedes, unha esterilla (vale unha alfombra), unha culler e unha pelota pequena. Tiraredes por orde no sentido contrario ás agullas do reloxo, e avanzaredes cada ún segundo o que diga o dado no voso turno. Os exercicios que vos vaian saíndo tedes que facelos todos, agás, nas casillas nas que se vos indique outra cousa (comodín..)

Sempre que teñas que retroceder, tedes que facer o exercicio proposto na nova casilla. Para gañar, tes que caer co número exacto na derradeira casilla, se non é así, terás que retroceder, tantas casillas como necesites.



A OCA ACTIVA DO CASTELAO		
CASILLA	EXERCICIO	DESCRIPCIÓN DO EXERCICIO
1		Sube alternativamente os xeonllos durante 20 segundos. https://www.youtube.com/watch?v=gfamiidlc_A (normal) https://www.youtube.com/watch?v=98Qbs7ghKnU (Fácil)
2		Correndo no sitio tenta levar , alternativamente, os talóns a os glúteos. 20 segundos. https://www.moduti.com/es/ejercicio/talones-atras Se é moito para tí, faino sen salto.
3		Salto adiante e atrás con palmada. 15” https://www.moduti.com/es/ejercicio/salto-adelante-y-atras-con-palmadas
4		Plancha frontal Mantén a posición durante 20”. Tamén a podes facer así, que é máis fácil.
5		Sentado/a no chan coas pernas extendidas e manténdooas así, intenta avanzar seis “pasos” cara adiante e outros 6 cara atrás.

6		Corre pola casa, durante 3', dille a un dos xogadores que non te acompañe.
7		Volta á casilla de saída. Pasácheste de listo
8		Sentadillas. En bipedestación, cos pés separados á anchura dos ombreiros, fai 10 sentadillas.
9		AVANZA ATA A SEGUINTE OCA
10		MIMO DEPORTIVO: móvete pola casa facendo os xestos do teu deporte favorito. Faino nun percorrido por toda a casa
11		Queda nesta casilla, durante dous turnos, camiñando no sitio.(só ti)
12		COMODÍN: escolle unha proba e dí quen non a ten que facer.
13		EQUILIBRIO: tenta manter o equilibrio, sobre un apoio, pasando a perna que non está apoiada no chan de diante, flexionada no peito, cara atrás, extendida, seis veces. Cambia a perna de apoio e faino.
14		IES CASTELAO. Pon un libro na testa e dá vinte pasos pola casa sen que caia. Se cae, terás que retroceder tres casillas.

15		Correndo no sitio fai dez pases do rolo de papel hixiénico entre as mans.
16		SE VES DA OCA ANTERIOR, PODES VOLTAR A TIRAR. SE NON É ASI, AVANZA CARA A SEGUINTE OCA
17		En cuadrupedia invertida, dá dez pasos cara diante e dez cara atrás. Tenta non levar o cu arrastro...
18		Jumping jacks Dá dez saltos dunha posición á outra.
19	 <p style="font-size: small;">© Can Stock Photo</p>	Coas pernas lixeiramente flexionadas, os puños pechados, dá 20 puñetazos ao aire sen estender totalmente os cónbados.
20		Tenta facer dez toques cos pés sen que caia ao chan. Tes dúas oportunidades. Se non o consegues, retrocede 3 casillas.
21		Chachachá : Bailade coa música que vos propoño todos xuntos. https://www.youtube.com/watch?v=klQv2sJ245U&list=PL_ygdni8UZuk8JTd6QCvO76DR0JQgCkiQ&index=6&t=0s
22		Coloca un obstáculo, por exemplo, un coxín, e realiza doce saltos a un lado e a outro del.

23		Camiña pola casa ata chegar a 80 pasos, mellor facelo todos xuntos.
24		SE VES DA OCA ANTERIOR, PODES VOLTAR A TIRAR. SE NON É ASI, AVANZA CARA A SEGUINTE OCA
25		Realiza 10 flexións, se podes fainas sen os xeonllos apoiados. Lembra non arquear as costas.
26		O gato. En cuadrupedia realiza anteversión e retroversión pélvica. Repíteo dez veces lentamente e mantendo dous segundos cada posición. Non esquezas respirar!!.
27		Fai 3 saúdos ao sol https://www.youtube.com/watch?v=PhkyDKNYBMg Se te resulta moi difícil, bailade este reggaeton con mensaxe : https://www.youtube.com/watch?v=a8dS0aQ03ZI&list=PL5ws4dzT41itHM02EAy4n2pffqm4hbrKm
28		En cuadrupedia , eleva sen sobrepasar a horizontal nin modificar a posición da cadeira, un brazo e a perna contraria. Faino lentamente. Doce veces.
29		BACHATA Poñendo a música do enlace, bailade todos bachata. https://www.youtube.com/watch?v=USrflLJfZBE
30		TRICEPS. Coa axuda da cadeira fai dez repeticións.
31		Mantén esta plancha lateral, 20 “ en cada lado. Se podes faina coas pernas extendidas, ou/e co brazo de apoio extendido.

32		Escolle unha proba e di quen non a ten que facer.
33		Colle unha culler, suxetaa coa boca polo mango e pon nela unha pelota pequena, camiña pola casa dando 50 pasos, senta e levanta unha vez no percorrido. Se cae, terás que retroceder 3 casillas.
34		IES CASTELAO. Pon un libro na cabeza e dá vinte pasos pola casa sen que caia. Se cae, terás que retroceder tres casillas.
35		Collede o rolo de papel hixiénico e dade entre vós 20 pases sen que caia ao chan. Se cae retrocedede dúas casillas cada un.
36		Realiza este exercicio 12 veces, sen apoiar a cadeira no chan. Se podes, mantendo a cadeira arriba, estira despacio e alternativamente as pernas.
37		SE VES DA OCA ANTERIOR, PODES VOLTAR A TIRAR. SE NON É ASI, AVANZA CARA A SEGUINTE OCA
38		Dá catro pasos correndo no sitio adiante, outros catro detrás, outros 4 a un lado ,e outros 4 ao outro. https://www.moduti.com/es/ejercicio/4-pasos-adelante-atras-y-los-lados
39		Collédevos todos das mans, sentádevos e levantádevos dúas veces. Non vos podedes axudar apoiádevos no chan coas mans.

40		Volta á casilla de saída. Pasácheste de listo
META		FIN GAÑACHES!!!