

TAREAS DE EDUCACIÓN FÍSICA
para la semana del 5 al 8 de
mayo (y para cuando quieras).

El juego de la escalera

Esta semana os voy a hacer una propuesta para jugar en familia sin dejar de practicar los contenidos de Educación Física.

Para ello utilizaremos un juego de mesa parecido al juego de la oca. Para unos conocido como el juego de la serpiente y para otros como el juego de la escalera. Seguro que papá y mamá lo conocen.

NECESITARÉIS UN DADO y muchas ganas de moverse.

ESPERO QUE OS GUSTE Y LO DISFRUTÉIS.
LA PROFE ANA



Utilizaremos este tablero de juego que he cogido prestado de Aurelia García en la página "thinglink.com" con el nombre "Juego de serpientes & escaleras - Aurelia".

Como os decía, es un juego parecido a la oca, por lo que necesitaréis un dado y una ficha por cada jugador/a, en caso de que imprimáis este tablero. Si no podéis imprimir no os preocupéis, porque podréis ir anotando en un papel (o recordad de memoria) la casilla en la que cae cada uno después de tirar el dado.

La dinámica del juego es la siguiente:

- Todos los jugadores/as se situarán en la **casilla 1** para empezar. **Estableced quien empieza.**
- **En cada turno**, un jugador/a tendrá, en primer lugar, que **hacer la prueba de la casilla** en la que se encuentre y, **si la supera correctamente, podrá tirar el dado para avanzar**. Si no hace correctamente la prueba, no podrá tirar el dado.
- Gana el jugador/a que, llegando a la casilla 30, realiza correctamente la última prueba.
- **CASILLAS DE ESCALERA Y SERPIENTE:**

* En caso de caer en una de las casillas de la **parte baja de la escalera**, se podrá hacer la prueba que corresponde y, si se supera correctamente, se subirá la escalera, avanzando sin tirar el dado. De todos modos, para conseguir eso, si tienes escaleras en casa, deberás subir y bajar por ellas. En caso de que vivas en un piso o casa de planta baja, tendrás que sentarte en el suelo y levantarte 10 veces.

* En caso de caer en una de las casillas de la **cabeza de la serpiente**, irremediablemente bajarás a la casilla de la cola, sin hacer nada más (pero haces igualmente la prueba

Si os fijáis, hay 4 colores diferentes, y cada color se va a relacionar con un contenido concreto:

LANZAMIENTOS Y GIROS

- LANZA EL DADO
- BOTA 10 VECES UNA PELOTA CAMBIANDO DE MANO
- DA 6 SALTOS A LA PATA COJA MIENTRAS GIRAS
- DE UN SALTO, TIENES QUE CONSEGUIR DAR UN GIRO COMPLETO
- LANZA UNA PELOTA CONTRA LA PARED Y RECÓGELA 3 VECES
- HAZ GIROS COMO SI FUESES UNA BAILARINA
- PASA UNA PELOTA DE UNA MANO A OTRA SIN PARAR MIENTRAS CUENTAS HASTA 10
- HAZ LA CROQUETA 3 VECES

EXPRESIÓN CORPORAL

- UN COMPAÑERO/A DE JUEGO HACE UN RITMO CON LAS PALMAS Y TÚ LO REPITES
- BAILA "LA MACARENA"
- SIN HABLAR, REPRESENTA UN OFICIO QUE LOS DEMÁS DEBERÁN AVERIGUAR
- CANTA CON ENTUSIASMO EL ESTRIBILLO DE CUALQUIER CANCIÓN
- PON LA CANCIÓN QUE QUIERAS Y BAILA SIGUIENDO EL RITMO
- CANTA LA CANCIÓN "RESISTIRÉ" AL MISMO TIEMPO QUE TOCAS PALMAS
- CON COSAS QUE TENGAS A MANO, INVÉNTATE UN DISFRAZ

CUERPO Y SALUD

- TÚMBATE EN EL SUELO Y HAZ 10 RESPIRACIONES PROFUNDAS
- HAZ ESTIRAMIENTOS DE LOS MÚSCULOS DE LAS PIERNAS
- HAZ MOVIMIENTOS ARTICULARES DE LAS ARTICULACIONES DE LOS BRAZOS.
- CANTA UNA CANCIÓN QUE TENGA PALABRAS SOBRE ALGUNA PARTE DEL CUERPO
- CONCÉNTRATE Y SIENTE COMO LATE TU CORAZÓN
- ¡ENHORABUENA! HAS TERMINADO. NO OLVIDES QUE DEBES ASEARTE.

DESPLAZAMIENTOS Y SALTOS

- RECORRE EL PASILLO CORRIENDO DE LADO
- DA SALTOS A LA PATA COJA MIENTRAS CANTAS LA CANCIÓN "QUÉDATE EN TU CASA"
- DESPLÁZATE A 4 PATAS MIENTRAS CUENTAS HASTA 10
- DA 6 SALTOS DE RANA
- VETE HASTA LA COCINA Y VUELVE MARCHA ATRÁS
- DA 10 SALTOS A PIES JUNTOS
- MUÉVETE POR LA CASA A CÁMARA LENTA
- TRAZA UNA LÍNEA IMAGINARIA EN EL SUELO Y SÁLTALA DE UN LADO A OTRO
- RECORRE LA HABITACIÓN REPTANDO COMO SI FUESES UNA SERPIENTE

Como veis, la idea de esta semana es que podáis pasar un rato divertido. Podéis jugar cuando os apetezca, incluso podéis hacerlo solos, por ejemplo, intentando acabar el juego en el menor número de jugadas posible, o intentar superar todas las pruebas en el menor tiempo posible. También podéis cambiar las reglas a vuestro gusto, pero recordad que hay que ponerse de acuerdo todos los jugadores/as antes de empezar a jugar.

No siempre hay que estar jugando a videojuegos. Los juegos de mesa son una buena alternativa para pasar el tiempo y si a eso le añadimos que hay movimiento, pues mucho mejor.

ESTA SEMANA NO ME TENÉIS QUE MANDAR NINGUNA TAREA. PERO QUIERO QUE USEIS ESTE JUEGO PARA ECHAR MENOS TIEMPO DELANTE DE LAS PANTALLAS.

Para cualquier duda o aclaración, podéis contactar por Abalar o por el mail que os dejé la semana pasada.

UN ABRAZO GRANDE.

Ana