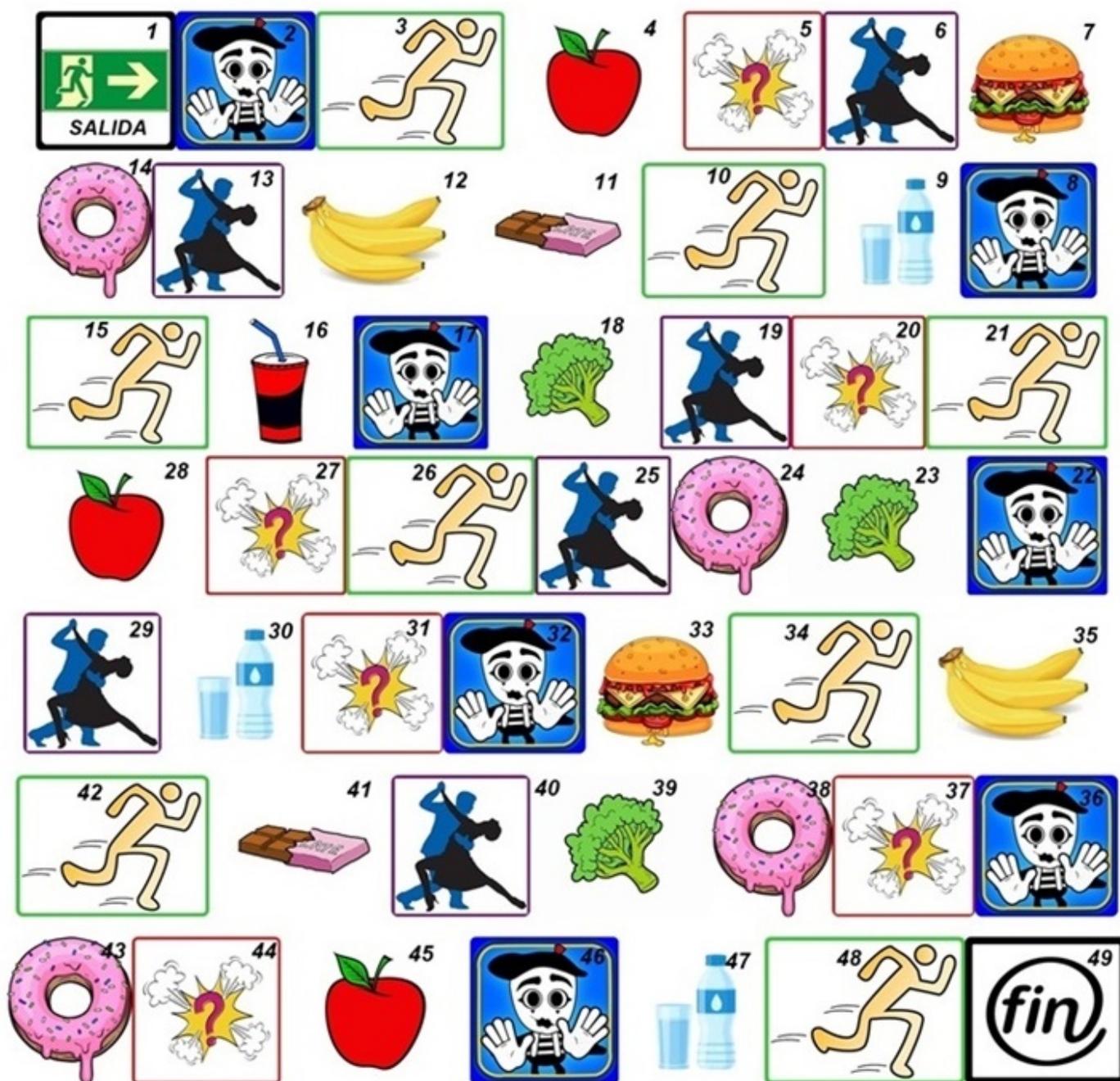


MUEVE-T



Ruth María Varela Mateos
Maestra de EF en EI y EP
****Movimiento es Vida****

MUEVE-T

TABLERO

1.Salida: Comienza el juego en esta casilla.



2.Mímica: Coge una **carta azul**.



3.Ejercicio Físico: Coge una **carta verde**.



4.Pregunta: Coge una **carta roja**.



5.Baile: Coge una **carta morada**.



6.Comida NO saludable: retrocede una casilla.



7.Comida saludable: avanza una casilla.



8.Fin: Terminas el juego en esta casilla.



CARTAS

1.Cartas azules: En estas cartas tendréis el nombre de un deporte o actividad física para imitar.

2.Cartas verdes: En estas cartas tendréis una prueba física para realizar.

3.Cartas rojas: En estas cartas tendréis una pregunta sobre Educación Física que debéis de contestar.

4.Cartas moradas: En estas cartas tendréis un estilo de baile que debéis bailar.

MATERIAL

-Tablero.

-Dado.

-Fichas.

-Móvil u ordenador para poner la música. (Si no disponéis de material tecnológico, se puede cantar).

-Cronómetro (Si no disponéis, contáis mentalmente).

REGLAS DEL JUEGO

- Todos los jugadores deben comenzar tirando el dado de uno en uno. El/a que saque el número más alto empieza.
- El objetivo es llegar a la casilla de Fin antes que el resto de jugadores/as, y hay que quedarse en la casilla, si pasáis por ella no es válido.
- Debéis realizar lo que indica la casilla en la que caísteis.
- Las cartas deben estar colocadas en montones, por colores, y boca abajo.
- En el juego de mímica, el jugador/a que caiga en esta casilla debe elegir a otro jugador/a para que imite lo que pone en la carta y así adivinarlo.
- En el juego de mímica, a los niñ@s de Educación Infantil se les puede hablar un poco y ayudar. Los de 1º y 2º de EP tienen 1 minuto para adivinar y el resto 30 segundos.
- Si sale la misma carta morada varias veces al mismo jugador/a (carta de baile), el jugador/a debe bailar una música distinta a la/s anterior/es.
- Si un jugador/a cumple el objetivo de las cartas, sigue tirando el dado.
- Si un jugador/a cae en la casilla de “Comida NO saludable” o en la de “Comida saludable”, debe realizar la acción que indica esta casilla y pasar turno a otro jugador/a.
- Las cartas tienen doble o triple información. La actividad es la misma, en casi todos los casos, y modificada según la edad del niño/a.

¡DISFRUTAD DEL JUEGO!



MUEVE-T

CARTAS AZULES (MÍMICA)

EDUCACIÓN INFANTIL

DARLE A UNA PELOTA
CON UN PALO

EDUCACIÓN PRIMARIA

HOCKEY

EDUCACIÓN INFANTIL

LANZAR UNA PELOTA
CON LAS MANOS

EDUCACIÓN PRIMARIA

BALONCESTO

EDUCACIÓN INFANTIL

HACER VOLTERETAS

EDUCACIÓN PRIMARIA

GIMNASIA
ARTÍSTICA

EDUCACIÓN INFANTIL

JUGAR A "LUCHAR"

EDUCACIÓN PRIMARIA

JUDO

EDUCACIÓN INFANTIL

JUGAR CON UNA RAQUETA

EDUCACIÓN PRIMARIA

TENIS

EDUCACIÓN INFANTIL

ANDAR EN BICICLETA

EDUCACIÓN PRIMARIA

CICLISMO

EDUCACIÓN INFANTIL

MONTAR A CABALLO

EDUCACIÓN PRIMARIA

HÍPICA

EDUCACIÓN INFANTIL

NADAR/NATACIÓN

EDUCACIÓN PRIMARIA

NATACIÓN

EDUCACIÓN INFANTIL

SALTAR A LA CUERDA

EDUCACIÓN PRIMARIA

SALTAR A LA CUERDA

EDUCACIÓN INFANTIL

YOGA

EDUCACIÓN PRIMARIA

YOGA

EDUCACIÓN INFANTIL

BAILAR

EDUCACIÓN PRIMARIA

BAILAR

EDUCACIÓN INFANTIL

BOLOS

EDUCACIÓN PRIMARIA

BOLOS

EDUCACIÓN INFANTIL

BAILAR UN ARO

EDUCACIÓN PRIMARIA

HULA HOOP
BAILAR UN ARO

EDUCACIÓN INFANTIL

CORRER

EDUCACIÓN PRIMARIA

CORRER

EDUCACIÓN INFANTIL

NAVEGAR

EDUCACIÓN PRIMARIA

REMO

MUEVE-T

CARTAS VERDES (EJERCICIO FÍSICO)

BACHATA	SALSA	BREAK DANCE
TANGO	ROCK & ROLL	VALS
SEVILLANA	MUÑEIRA	CHÁ-CHÁ-CHÁ

CUMBIA

BOLERO

PASODOBLE

SWING

FOXTROT

HUSTLE

MUEVE-T

CARTAS VERDES (EJERCICIO FÍSICO)

EDUCACIÓN INFANTIL

DIME 3 JUGUETES QUE USAMOS EN EDUCACIÓN FÍSICA

1º Y 2º E.PRIMARIA

DIME 4 MATERIALES QUE USAMOS EN EDUCACIÓN FÍSICA

3º, 4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA

DIME 5 MATERIALES QUE USAMOS EN EDUCACIÓN FÍSICA

EDUCACIÓN INFANTIL

¿LA FRUTA ES BUENA PARA NUESTRO CUERPO?

1º Y 2º E.PRIMARIA

¿QUÉ 3 ALIMENTOS SON BUENOS PARA NUESTRO CUERPO?

3º, 4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA

¿QUÉ 5 ALIMENTOS SON SALUDABLES?

EDUCACIÓN INFANTIL

¿DESPUÉS DE HACER EJERCICIO, TENEMOS QUE LAVARNOS?

1º Y 2º E.PRIMARIA

CUANDO TERMINAMOS DE HACER EJERCICIO EN EDUCACIÓN FÍSICA, ¿QUÉ HACEMOS?

3º, 4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA

¿CÓMO ES UN BUEN ASEO?

EDUCACIÓN INFANTIL

¿PODEMOS USAR EL MATERIAL DE EDUCACIÓN FÍSICA ROTO?

1º Y 2º E.PRIMARIA

SI EL MATERIAL DE EDUCACIÓN FÍSICA ESTÁ ROTO ¿QUÉ HACEMOS?

3º, 4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA

SI EL MATERIAL DE EDUCACIÓN FÍSICA ESTÁ ROTO ¿QUÉ HACEMOS?

EDUCACIÓN INFANTIL

¿SE PUEDE HACER EDUCACIÓN FÍSICA CON CHANCLAS DE LA PLAYA?

1º Y 2º E.PRIMARIA

¿QUÉ ROPA LLEVAMOS EN EDUCACIÓN FÍSICA?

3º, 4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA

¿CUAL ES LA VESTIMENTA ADECUADA PARA HACER EDUCACIÓN FÍSICA?

EDUCACIÓN INFANTIL

¿QUÉ HACEMOS CON EL MATERIAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DESPUÉS DE USARLO?

1º Y 2º E.PRIMARIA

¿QUÉ HACEMOS CON EL MATERIAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DESPUÉS DE USARLO?

3º, 4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA

¿CÓMO PODEMOS CUIDAR EL MATERIAL DE EDUCACIÓN FÍSICA?

EDUCACIÓN INFANTIL

¿ES BUENO PARA NUESTRO CUERPO BEBER AGUA?

1º Y 2º E.PRIMARIA

¿QUÉ PODEMOS BEBER CUÁNDO HACEMOS DEPORTE?

3º, 4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA

¿QUÉ PODEMOS BEBER CUÁNDO HACEMOS DEPORTE?

EDUCACIÓN INFANTIL

DIME 2 COSAS QUE TE GUSTEN DE EDUCACIÓN FÍSICA

1º Y 2º E.PRIMARIA

DIME 3 COSAS QUE TE GUSTEN DE EDUCACIÓN FÍSICA

3º, 4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA

DIME 4 COSAS QUE TE GUSTEN DE EDUCACIÓN FÍSICA

EDUCACIÓN INFANTIL

¿ES IMPORTANTE HACER EJERCICIO?

1º Y 2º E.PRIMARIA

¿ES IMPORTANTE HACER EJERCICIO?

3º, 4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HACER EJERCICIO?

EDUCACIÓN INFANTIL

DIME UN JUEGO QUE TE GUSTE DE EDUCACIÓN FÍSICA

1º Y 2º E.PRIMARIA

EXPLICA UN JUEGO

3º, 4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA

EXPLICA UN JUEGO SU MATERIAL Y DÓNDE JUGARÍAS

EDUCACIÓN INFANTIL

¿ES IMPORTANTE MOVER EL CUERPO POCO A POCO CUANDO LLEGAMOS A EDUCACIÓN FÍSICA?

1º Y 2º E.PRIMARIA

¿ES NECESARIO CALENTAR Y ESTIRAR?

3º, 4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA

¿ES NECESARIO CALENTAR Y ESTIRAR?

EDUCACIÓN INFANTIL

¿DÓNDE ESTÁN LAS RODILLAS?

1º Y 2º E.PRIMARIA

¿LOS TOBILLOS SON ARTICULACIONES?

3º, 4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA

¿QUÉ ARTICULACIONES TENEMOS DESPUÉS DE LAS CADERAS?

EDUCACIÓN INFANTIL

¿CUÁNDO NOS RELAJAMOS AL PRINCIPIO O AL FINAL DE EDUCACIÓN FÍSICA?

1º Y 2º E.PRIMARIA

¿ES IMPORTANTE RELAJARSE EN EDUCACIÓN FÍSICA?

3º, 4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA

¿CÓMO NOS PODEMOS RELAJAR EN EDUCACIÓN FÍSICA?

EDUCACIÓN INFANTIL

¿POR DÓNDE RESPIRAMOS?

1º Y 2º E.PRIMARIA

¿EN EDUCACIÓN FÍSICA HAY QUE RESPIRAR LENTO O RÁPIDO?

3º, 4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA

¿CÓMO RESPIRAMOS EN EDUCACIÓN FÍSICA?

EDUCACIÓN INFANTIL

SI VEMOS UN HERIDO/A ¿A QUIÉN AVISAMOS?

1º Y 2º E.PRIMARIA

¿CUÁL ES EL NÚMERO DE LA AMBULANCIA? ¿Y EL DE LAS EMERGENCIAS?

3º, 4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA

¿QUÉ SIGNIFICA P.A.S.?

MUEVE-T

CARTAS VERDES (EJERCICIO FÍSICO)

EDUCACIÓN INFANTIL

SALTAR 10 VECES A LA PATA COJA

1º Y 2º E. PRIMARIA

SALTAR 10 VECES A LA PATA COJA
CON CADA PIERNA

3º, 4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA

SALTAR 15 VECES A LA PATA COJA
CON CADA PIERNA

EDUCACIÓN INFANTIL

HACER LA CROQUETA DURANTE
10 SEGUNDOS

1º Y 2º E. PRIMARIA

HACER LA CROQUETA DURANTE
15 SEGUNDOS

3º, 4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA

HACER LA CROQUETA DURANTE
20 SEGUNDOS

EDUCACIÓN INFANTIL

ABRIR Y CERRAR LAS PIERNAS
SALTANDO DURANTE
10 SEGUNDOS

1º Y 2º E. PRIMARIA

ABRIR Y CERRAR LAS PIERNAS
SALTANDO DURANTE
15 SEGUNDOS

3º, 4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA

ABRIR Y CERRAR LAS PIERNAS
SALTANDO DURANTE
20 SEGUNDOS

EDUCACIÓN INFANTIL

DAR 1 VUELTA CORRIENDO A LA
HABITACIÓN
EN LA QUE ESTÁIS JUGANDO

1º Y 2º E. PRIMARIA

DAR 2 VUELTA CORRIENDO A LA
HABITACIÓN
EN LA QUE ESTÁIS JUGANDO

3º, 4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA

DAR 3 VUELTA CORRIENDO A LA
HABITACIÓN
EN LA QUE ESTÁIS JUGANDO

EDUCACIÓN INFANTIL

SALTAR CON PIES JUNTOS
LO MÁS LEJOS POSIBLE
3 VECES

1º Y 2º E. PRIMARIA

SALTAR CON PIES JUNTOS
LO MÁS LEJOS POSIBLE
4 VECES

3º, 4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA

SALTAR CON PIES JUNTOS
LO MÁS LEJOS POSIBLE
5 VECES

EDUCACIÓN INFANTIL

LANZAR 3 VECES CADA PIERNA
HACIA ARRIBA

1º Y 2º E. PRIMARIA

LANZAR 4 VECES CADA PIERNA
HACIA ARRIBA

3º, 4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA

LANZAR 5 VECES CADA PIERNA
HACIA ARRIBA

EDUCACIÓN INFANTIL

SUBIR BRAZOS AL "TECHO"
Y
TOCAR CON LAS MANOS EN EL SUELO
5 VECES

1º Y 2º E. PRIMARIA

SUBIR BRAZOS AL "TECHO"
Y
TOCAR CON LAS MANOS EN EL SUELO
7 VECES

3º, 4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA

SUBIR BRAZOS AL "TECHO"
Y
TOCAR CON LAS MANOS EN EL SUELO
10 VECES

EDUCACIÓN INFANTIL

SALTAR DE LADO A LADO
10 VECES

1º Y 2º E. PRIMARIA

SALTAR DE LADO A LADO
15 VECES

3º, 4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA

SALTAR DE LADO A LADO
20 VECES

EDUCACIÓN INFANTIL

ENCESTAR UN OBJETO
DONDE QUERÁIS
1 VEZ

1º Y 2º E. PRIMARIA

ENCESTAR UN OBJETO
DONDE QUERÁIS
2 VECES

3º, 4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA

ENCESTAR UN OBJETO
DONDE QUERÁIS
3 VECES

EDUCACIÓN INFANTIL

AGUANTAR 3 SEGUNDOS
CON UNA PIERNA ARRIBA
Y OTRA EN EL SUELO
(CON CADA PIERNA)

1º Y 2º E. PRIMARIA

AGUANTAR 5 SEGUNDOS
CON UNA PIERNA ARRIBA
Y OTRA EN EL SUELO
(CON CADA PIERNA)

3º, 4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA

AGUANTAR 7 SEGUNDOS
CON UNA PIERNA ARRIBA
Y OTRA EN EL SUELO
(CON CADA PIERNA)

EDUCACIÓN INFANTIL

IR HASTA LA HABITACIÓN
DE AL LADO
COMO UN ENANITO/A
(CUCLILLAS)

1º Y 2º E. PRIMARIA

IR HASTA LA HABITACIÓN
DE AL LADO
COMO UN ENANITO/A
(CUCLILLAS)

3º, 4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA

IR HASTA LA HABITACIÓN
DE AL LADO
Y VOLVER
COMO UN ENANITO/A
(CUCLILLAS)

EDUCACIÓN INFANTIL

SALTAR LO MÁS ALTO POSIBLE
5 VECES

1º Y 2º E. PRIMARIA

SALTAR LO MÁS ALTO POSIBLE
7 VECES

3º, 4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA

SALTAR LO MÁS ALTO POSIBLE
10 VECES

EDUCACIÓN INFANTIL

COLARSE POR DEBAJO DE LAS
PIERNAS DE OTRO JUGADOR/A
2 VECES

1º Y 2º E. PRIMARIA

COLARSE POR DEBAJO DE LAS
PIERNAS DE OTRO JUGADOR/A
4 VECES

3º, 4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA

COLARSE POR DEBAJO DE LAS
PIERNAS DE OTRO JUGADOR/A
8 VECES

EDUCACIÓN INFANTIL

UN JUGADOR/A CONTRARIO
SE PONE DE PIE Y
HAY QUE MOVERLO/A

1º Y 2º E. PRIMARIA

UN JUGADOR/A CONTRARIO
SE PONE DE PIE Y
HAY QUE MOVERLO/A

3º, 4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA

UN JUGADOR/A CONTRARIO
SE PONE DE PIE Y
HAY QUE MOVERLO/A

EDUCACIÓN INFANTIL

PASAR LANZANDO UN OBJETO
DE UNA MANO A OTRA
2 VECES

1º Y 2º E. PRIMARIA

PASAR LANZANDO UN OBJETO
DE UNA MANO A OTRA
3 VECES

3º, 4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA

PASAR LANZANDO UN OBJETO
DE UNA MANO A OTRA
4 VECES