

## A OCA DA EDUCACIÓN FÍSICA DE CURICUXA:

<b>CELDA / ACTIVIDADE A REALIZAR</b>	<b>NIVEL INICIACIÓN</b> Recomendase en E.Infantil, e 1º e 2º de E.Primaria	<b>NIVEL INTERMEDIO</b> Recomendase en 3º e 4º de E.Primaria	<b>NIVEL EXPERTO</b> Recomendase en 5º e 6º de E.Primaria
<b>0.SAÍDA (coloca aquí as túas fichas: moedas, tapóns, etc) As celdas nº 1, 5, 10, 15, 20 e 25 son OCAS, e xa sabes: “DE OCA A OCA E TIRO PORQUE ME TOCA”</b>			
<b>1.Encesta!</b> 3 veces unha boliña de papel nunha papeleira	Desde 3 pasos de distancia	Desde 5 pasos de distancia	Desde 7 pasos de distancia
<b>2. Equilibrio:</b> Camiñar cun pé diante do outro (ouro-plata) ó longo de toda a habitación	Conseguilo marcha adiante	O mesmo que no nivel anterior, pero agora marcha atrás	Marcha adiante e atrás cos ollos pechados (o compañeiro-a deberá vixiar e guiar.)
<b>3. Desprázate !</b>	Percorrer o longo da habitación lentamente en cuclillas (á ida), e voltar de pé con zancadas moi grandes.		
<b>4.Busca e atopa!</b>	Terás 2 minutos para atopar un obxecto agochado polo teu compañeiro-a. Pódense das pistas (QUENTE ou FRÍO)		
<b>6.Carreira skipping</b> (levantando moito os xeonllos). Realízase <u>no sitio</u> , sen desprazarse.	Lograr facelo 10 segundos sen parar	Lograr facelo 20 segundos sen parar	Lograr facelo 30 segundos sen parar
<b>7. A carretiña:</b> Apoiámonos sobre as máns mentres nos suxeitan polas pernas.	So aguantarse no sitio 5 segundos	Camiñar o longo da habitación sobre as mans hacia adiante	Camiñar o longo da habitación hacia adiante e hacia atrás
<b>8. Baila!</b> Todos os xogadores-as	Poñede unha canción (CD, Tv, computadora...) e bailade todos-as sen parar ata que remate a música.		
<b>9. Saltos I:</b> Con comba. No caso de non ter comba, podemos facer o exercicio de Saltos II (celda nº 24)	Conseguir 5 saltos sen que a corda dea a volta completa /ou cruzar sen que te pique a serpe (facer ondas coa corda)	Conseguir 10 saltos marcha adiante.	Conseguir 10 saltos marcha adiante e 10 marcha atrás.
<b>11. Soplar impulsando unha pelota de papel polo chan unha distancia determinada:</b> Pódese utilizar unha palliña de beber, no caso de dispoñer dela.	Percorrer unha distancia de 5 pasos humanos aproximadamente.	Percorrer unha distancia de 10 pasos humanos aproximadamente.	Percorrer unha distancia de 15 pasos humanos aproximadamente.
<b>12. Reacciona! Cando che digan “XA”, toca 5 obxectos de cor...</b> A cor a tocar, será elixida polo compañeiro-a.	Conseguilo antes de 30 segundos	Conseguilo antes de 20 segundos	Conseguilo antes de 10 segundos
<b>13. Sentadiñas:</b> Agacharse como si nos fóramos a sentar nunha cadeira imaxinaria e volver a erguernos.	3 veces coas dúas pernas á vez.	5 veces coas dúas pernas á vez.	15 veces: primeiro 5 coas dúas pernas á vez, e logo 5 dando un gran paso adiante con cada unha das pernas (lounges)

<b>CELDA / ACTIVIDADE A REALIZAR</b>	<b>NIVEL INICIACIÓN</b> Recomendase en E.Infantil, e 1º e 2º de E.Primaria	<b>NIVEL INTERMEDIO</b> Recomendase en 3º e 4º de E.Primaria	<b>NIVEL EXPERTO</b> Recomendase en 5º e 6º de E.Primaria
<b>14.Manipula!</b> unha pelota/obxecto arredor de diferentes partes do teu corpo.	Fai 5 círculos arredor da cintura en cada sentido, cambiando a pelota de man.	Fai 5 círculos en cada sentido arredor de cada perna.	Fai 10 oitos (cambiando a pelota de man arredor de ámbalas pernas) en cada sentido
<b>16. Flexo-extensións de brazo por detrás (dips)</b>	Facer 3 flexións (pernas dobradas)	Facer 5 Flexións (pernas dobradas)	Facer 10 flexións coas pernas estiradas.
<b>17.loga:</b> Posturas de equilibrio e relaxación.	Facer e manter durante 10 segundos cada unha destas figuras (ÁRBORE, GUERREIRO I, FLOR DE LOTO)		
<b>18.Baila!</b> Todos os xogadores-as	Poñede unha canción (CD, Tv, computadora...) e bailade todos-as sen parar ata que remate a música.		
<b>19.Burpees!</b> Exercicio de crossfit que consiste en facer unha plancha(flexión de brazos no chan) e logo saltar consecutivamente.	Agacharse e logo saltar cos brazos estirados arriba 3 veces.	Facer unha plancha (cos xeonllos apoiados no chan) e logo saltar cos brazos estirados arriba 3 veces.	Facer unha plancha (sen apoiar os xeonllos) e logo saltar cos brazos estirados arriba 5 veces.
<b>21. Bota!</b> unha pelota. No caso de non ter pelota ou non poder botala, podemos facer o exercicio de "Manipula! " (celda 14)	Bota unha pelota 5 veces con cada man	Séntate no chan e érgete de novo sen deixar de botar. Primeiro coa man máis hábil e logo coa outra.	Túmbate boca arriba no chan e érgete de novo sen deixar de botar. Primeiro coa man máis hábil e logo coa outra.
<b>22. Facer a bicicleta:</b> Sentado-a no sofá ou tumbado-a no chan boca arriba, pedalea imaxinariamente coas pernas.	Durante 10 segundos	Durante 20 segundos	Durante 30 segundos
<b>23. . Reacciona! Cando che digan "XA", toca 5 obxectos de cor...</b> A cor a tocar, será elexida polo compañeiro-a.	Conseguilo antes de 30 segundos	Conseguilo antes de 20 segundos	Conseguilo antes de 10 segundos
<b>24. Saltos II:</b> Utilizaremos unha baldosa ou ben un cadarado de 40 cm de lado debuxado no chan.	Saltar <u>con pés xuntos</u> no sentido das agullas do reloxo seguindo a secuencia: adiante, dentro, dereita, dentro, atrás, dentro, esquerda, dentro.... Durante 10/20 ou 30 segundos, dependendo da idade. CANDO SE DOMINE, PÓDESE PROBAR Á PATA COXA (con ámbalas pernas).		
<b>26. Pranchas (flexo-extensións de brazos)</b> Empurra cos teus brazos para separarte do chan / parede	De pé separado dous pasos, empurrar contra a parede 5 veces para separarse.	No chan, mantendo os <u>xeonllos apoiados</u> , empurrar contra o chan 5 veces para separarse	No chan (sen apoiar os xeonllos), empurrar contra o chan 5 veces para separarse
<b>27. Carreira batendo cos talóns nos glúteos:</b> Realízase <u>no sitio</u> , sen desprazarse.	10 segundos sen parar	20 segundos sen parar	30 segundos sen parar
<b>28. PERIGO!!!!</b>	<b>SINTOO!!! DEBERÁS VOLTAR Á CASIÑA DE SAÍDA</b>		
<b>29. Desprázate II</b>	Recorrer o longo da habitación lentamente reptando (á ida), e voltar facendo o cangrexo (ás catro patas boca arriba)		
<b>30. META</b>	<b>PARABÉNS POR HABER CHEGADO AO FINAL DA PARTIDA!!! PODERÁS LOGRALO DE NOVO????</b>		