

# A OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA



## REGLAS DO XOGO DA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA

### **COLLE UN DADO, TÍRAO... ¡E A XOGAR!**

1. FACER 10 SALTOS CHOCANDO AS MANS NO AIRE Á VEZ.
2. FACER 5 SALTOS OU BRINCOS COS PÉS XUNTOS.
3. CAMIÑAR 50 PASOS POLA CASA.
4. SALTAR A PATA COXA 15 VECES
5. **POZO:** SI CAES NO POZO, DEBES COMEZAR DENDE A CASILLA DO INICIO.
6. AGUANTAR EN EQUILIBRIO, SOBRE UN SÓ PÉ, DURANTE 15 SEGUNDOS.
7. BAILAR UNHA CANCIÓN DE ZUMBA DE YOUTUBE QUE CHE GUSTE.
8. RETAR A ALGUÉN DA FAMILIA A FACER ALGÚN EXERCICIO.
9. FACER UN XOGO DE MÍMICA.
10. SALTAR COS PÉS XUNTOS 10 VECES
11. DAR 70 PASOS POLA CASA.
12. SALTAR 10 VECES, ABRINDO E PECHANDO AS PERNAS E OS BRAZOS AO MESMO TEMPO.
13. **POZO:** SI CAES NO POZO DEBES COMEZAR DENDE A CASILLA NÚMERO 6.
14. SKIPPING (RODILLAS ARRIBA) DURANTE 15 SEGUNDOS.
15. BAILAR UNHA CANCIÓN DE ZUMBA DE YOUTUBE QUE CHE GUSTE.
16. ANDA 50 PASOS POLA TÚA CASA.
17. SALTA Á PATA COXA 15 VECES.
18. RETA A ALGUÉN DA TÚA FAMILIA A QUE FAGA UN EXERCICIO.
19. FACER UN XOGO DE MÍMICA.
20. **PRISIÓN:** PARA PODER SAÍR DA PRISIÓN TES QUE SACAR O NÚMERO 5 OU SUPERAR UN RETO QUE CHE FAGAN.
21. FACER 10 SALTOS CHOCANDO AS MANS NO AIRE Á VEZ.
22. SALTAR 15 VECES, ABRINDO E PECHANDO AS PERNAS E OS BRAZOS AO MESMO TEMPO.
23. ANDAR 100 PASOS POLA TÚA CASA
24. SKIPPING (RODILLAS ARRIBA) DURANTE 15 SEGUNDOS
25. BRINCAR NO AIRE COS PÉS XUNTOS 15 VECES.
26. **NORABOA! FINALIZACHE A OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA NA CASA!**



CEIP A CASTELLANA