

LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA

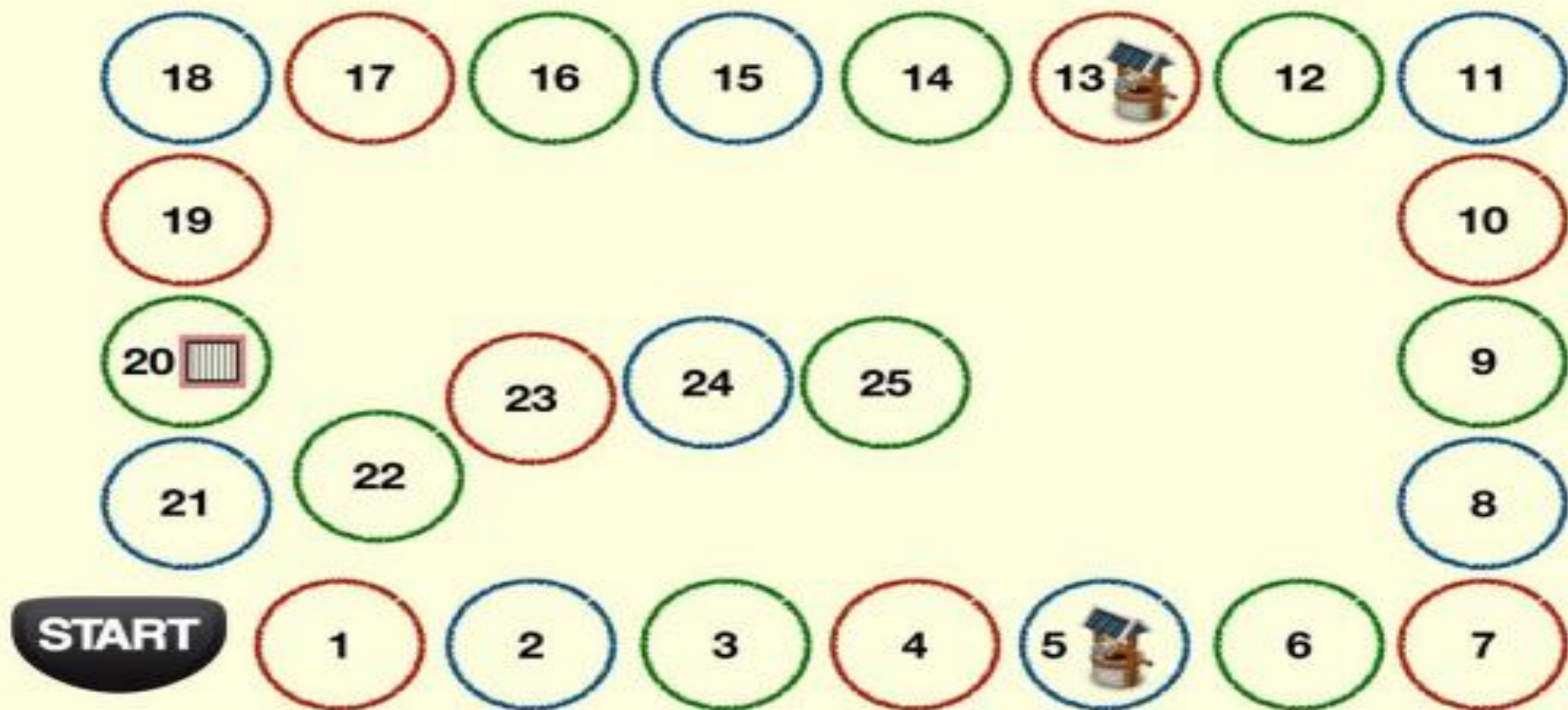
Enero - Febrero 2020.

Considerando que el movimiento físico, el manejo de emociones y la socialización son indispensables para el desarrollo infantil, considero este juego para la educación física en casa.

El cual se puede llevar a cabo en familia favoreciendo el aprendizaje integral de los niños a través de una manera divertida.

En esta estrategia de aprendizaje a través del juego se emergen distintos roles y aprendizajes de los niños de una manera divertida y positiva que los hará contar, analizar, reflexionar y al mismo tiempo divertirse en familia, así como, ejercitar su cuerpo sin que sea una obligación el ejercicio.

LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA ¡EN CASA!



TOMA UN DADO, TIRALO, JUEGA Y DIVIERTETE.....!

- 1.- Dar dos saltos hacia delante
- 2.- Dar una vuelta a la derecha
- 3.- Hacer 5 sentadillas
- 4.- Caminar de puntitas hacia delante
- 5.- **POZO** si caíste aquí deberás regresar al inicio **START**
- 6.- Caminad de talones hacia atrás
- 7.- Dar una vuelta a la izquierda
- 8.- Dar dos maromas
- 9.- Correr una vuelta en el patio de tu casa
- 10.-Cuenta 10 saltos en un pie
- 11.-Dar 5 saltos de canguro
- 12.-Camina como enano a la cocina de tu casa y de regreso
- 13.-**POZO** si caíste aquí deberás regresar al inicio **START**
- 14.- Acuéstate en el piso y rueda 3 veces a la derecha y 3 veces a la izquierda
- 15.-Ve gateando a tomar un poco de agua y regresa
- 16.-Mantener el equilibrio en un pie por 30 segundos
- 17.-Bailar la pelusa
- 18.-Camina como cangrejo por 30 segundos
- 19.-Imitar a 2 animales
20. **Prisión:** para poder salir de la prisión tienes que sacar el número 5 o superar un reto que te hagan
- 21.-Dar 10 saltos abriendo y cerrando las piernas
- 22.-Acostarte el piso, levantar las piernas y hacer movimientos bicicleta en el aire por 30 segundos
- 23.- Bailar el pato pato
- 24.-Pasar gateando entre las piernas de todos los jugadores
- 25.-Agradecer a cada participante por haber jugado contigo y dar un abrazo
- 26.-**FELICIDADES** si llegaste hasta aquí **ERES UN CAMPEÓN.**

Logros: resultado ser un juego divertido en familia y para todas las edades, ya que se logro que los niños y niñas realicen diversos movimientos y hagan ejercicio por medio de un juego, del cual los papás comentan momentos agradables con sus hijos.

Erick Antonio Martínez

Preparador físico Profesional