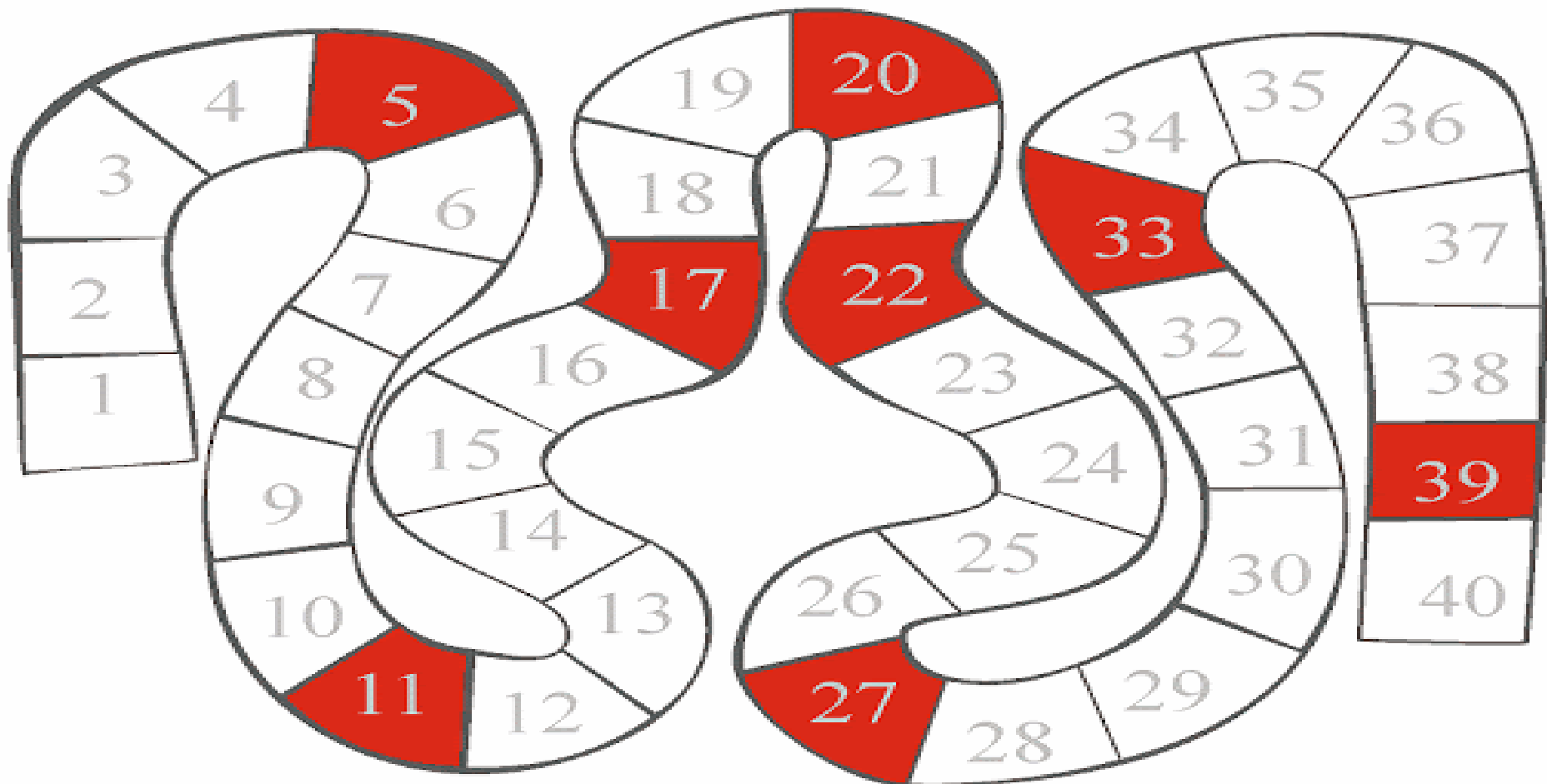


LA OCA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.





shutterstock.com • 1606350256

Debes realizar la actividad que coincida con el número que saques en el dado y casilla.
PINCHA EN LOS ENLACES Y VERÁS EL VIDEO.



MATERIALES NECESARIOS: 1 DADO, 2 BOTELLAS PEQUEÑAS DE AGUA,
UNA SILLA O ESCALÓN PARA CASILLA 15, TABLET, PC...

1. Realizar burpees en 25 segundos. [VIDEO CÓMO HACER UN BURPEE](#)
2. Bailar just dance: TUSA. [VIDEO BAILE JUST DANCE: TUSA.](#)
3. Realizar skipping durante 20 segundos. [VIDEO CÓMO HACER SKIPPING](#)
4. Realizar 10 sentadillas. [VIDEO CÓMO HACER SENTADILLAS](#)
- 5, 11, 17, 20, 22, 27, 33 Y 39. Realizar 1 a 2 minutos de carrera en el sitio.
6. Baile just dance: RITMO. [VIDEO JUST DANCE: RITMO.](#)
7. Realizar 10 escaladores. [VIDEO CÓMO HACER ESCALADORES](#)

8. Realizar 10 flexiones de brazos. [VIDEO CÓMO REALIZAR FLEXIÓN DE BRAZOS CON APOYO DE RODILLAS.](#)
9. Baile just dance: DANCE MONKEY. [BAILE JUST DANCE: DANCE MONKEY.](#)
10. Realizar 10 elevaciones frontales deltoides con botella de agua. [VIDEO CÓMO HACER ELEVACIÓN FRONTAL DELTOIDES.](#)
12. Realizar jumping jacks 20 segundos. [VIDEO CÓMO HACER UN JUMPING JACK](#)
13. Baile just dance: MACARENA. [VIDEO JUST DANCE: MACARENA.](#)
14. Realizar 15 abdominales. [VIDEO CÓMO HACER ABDOMINALES SUPERIORES](#)
15. Realizar 10 fondos de tríceps en banco, silla, etc. [VIDEO CÓMO HACER UN FONDO DE TRICEPS.](#)
16. Baile just dance: WAKA WAKA. [VIDEO JUST DANCE: WAKA WAKA.](#)
18. Realizar zancadas en 25 segundos. [VIDEO CÓMO HACER ZANCADAS.](#)
19. Realizar una plancha 30 segundos. [VIDEO CÓMO HACER UNA PLANCHA ABDOMINAL.](#)
21. Baile gonoodle: HELLO. [VIDEO GONOODLE: HELLO.](#)

23. Realizar 10 curl de bíceps. [VIDEO CÓMO HACER CURL DE BICEPS.](#)
24. Realizar 10 remo dorsal. [VIDEO CÓMO HACER REMO PARA DORSAL.](#)
25. Baile just dance: BABY SHARK. [VIDEO JUST DANCE: BABY SHARK.](#)
26. Realizar elevación tobillo para gemelo. [VIDEO CÓMO HACER ELEVACIÓN TOBILLO PARA GEMELO.](#)
28. REPITE EL QUE MÁS TE HAYA GUSTADO.
- 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 40. Realizar ejercicios de estiramientos para el trabajo de la flexibilidad. [VIDEO RUTINA ESTIRAMIENTOS GENERAL.](#)

IMPORTANTE: SI SE CAE EN UNA CASILLA DE COLOR ROJO, ADEMÁS DE REALIZAR LA ACTIVIDAD DE DICHA CASILLA, SE DEBE TIRAR OTRA VEZ, Y RETROCEDER TANTAS CASILLAS COMO INDIQUE EL DADO. El tiempo mínimo de juego debe ser 30 minutos, de manera que si antes de ese tiempo, se llegara a la casilla 40, se deberá realizar tantas tiradas como sea necesario, hasta llegar mínimo a los 30 minutos.



Consejería de Educación, cultura y deportes
CEIP SAN JOSE DE CALASANZ.
CARRETERA ALMANSA 28.
02652. 967323012
ONTUR. ALBACETE

