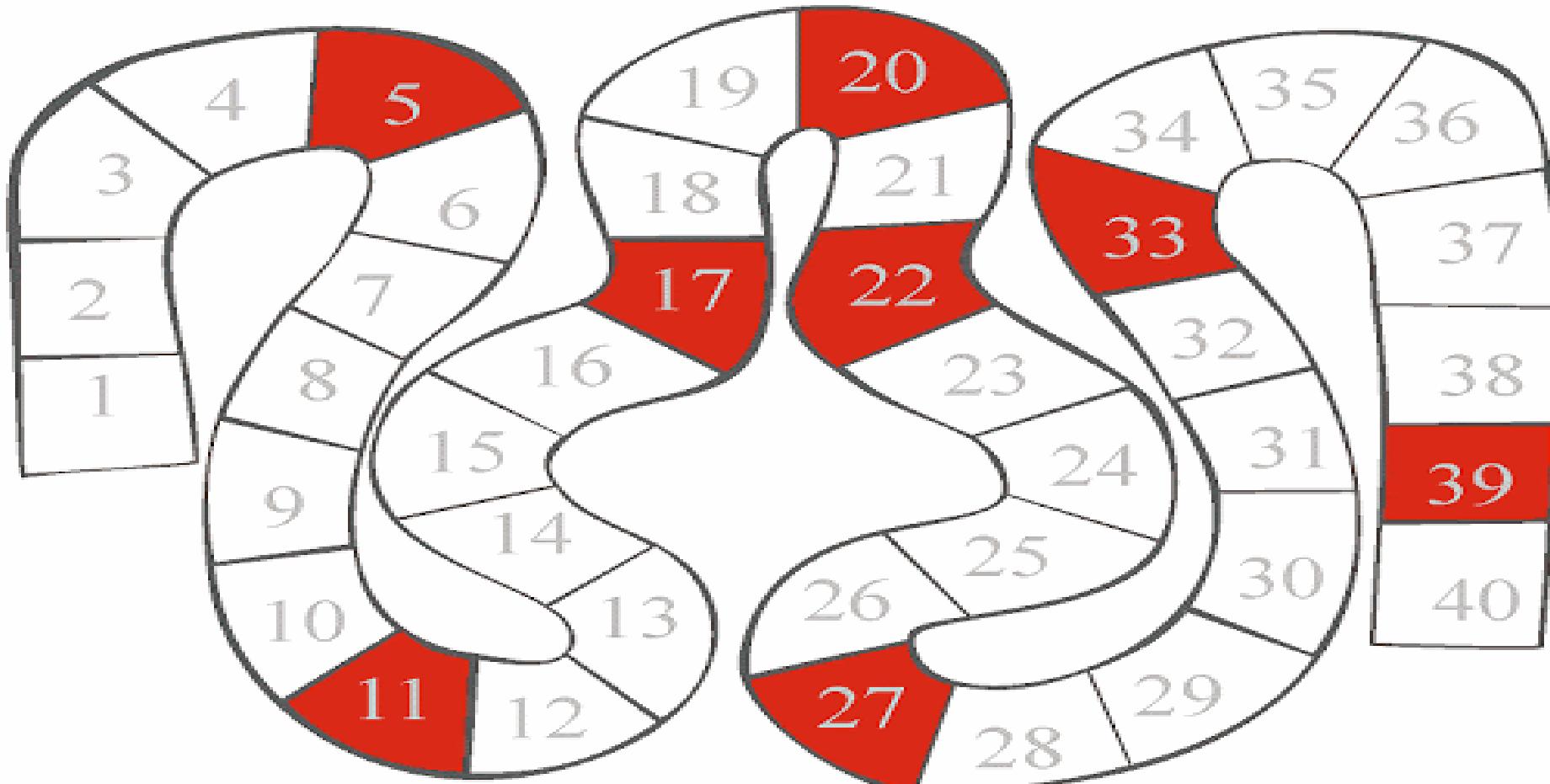


## LA OCA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.





shutterstock.com • 1606350256

Debes realizar la actividad que coincide 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 GONOOGLE: 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

