



“EL JUEGO DE LA OCA”
 EDUCACION FISICA

Guía Nº3/UNIDAD “1”
 CURSO 94 Básico
 Prof.: Jocelyne Estay
 jestay@soceduc.cl

Nombre: _____ Curso: _____

IMPORTANTE:

Esta actividad puede ser realizada en el cuaderno, sin necesidad de ser impresa. Solo debes indicar el número de la guía, su título y realizar las actividades que se solicitan.

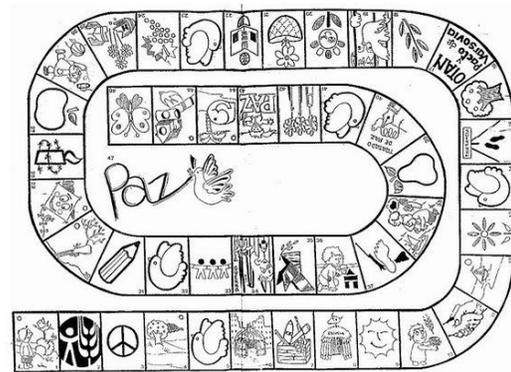
Objetivo de Aprendizaje (OA): Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

1-Descripción y elaboración del tablero: es un juego de mesa para 2 o más jugadores, cada jugador avanza su ficha por un tablero que diseñaras en casa, junto a tu familia.

Este tablero lo puedes hacer con materiales que tengas en tu hogar, ejemplo: hoja de block grande o cartulina, si no cuentas con estos materiales, lo puedes adaptar a una hoja más pequeña, regla, plumones o lápices de colores. Lo importante, es que, el tablero debe contar con 22 casillas (cuadros) y debes considerar que dentro de cada casilla, tendrás que escribir o dibujar cada una de las actividades que te mencionaremos pronto (**pide ayuda a un adulto**).



Acá te dejamos 2 ejemplos para diseñar tu tablero



Instrucciones: como mencionamos anteriormente, la oca es un juego de mesa, se debe jugar de 2 o más jugadores, cada jugador debe tener una ficha (piedras, botones de colores o lo que tengas en tu hogar). También debes tener un dado.

Ya ubicadas las fichas en el tablero (INICIO), a decisión de cada familia, verán cuál de los jugadores comienza a lanzar el dado, una vez lanzado, se verifica el número que salió, ejemplo, 5, entonces el jugador toma su ficha y avanza 5 casillas, se detiene y lee la actividad que aparece en la casilla 5 (ej: saltar 10 veces), por lo tanto, el jugador debe realizar 10 saltos, una vez que el jugador cumpla con la actividad, este le deja el turno al siguiente jugador. **Importante**, si el jugador no cumple con la actividad, la próxima vuelta no podrá lanzar (esto como sanción por no cumplir con la actividad). Luego, lanza el jugador siguiente, esto se repite, hasta que uno de los jugadores, logre llegar al del final y ser el GANADOR.

Objetivo del juego: debemos mencionar que este juego lo adaptamos para que su objetivo final sea: “Realizar diferentes tipos de actividades recreativas y deportivas, en un espacio para compartir en familia”. Sin olvidar, las medidas de protección que debemos respetar en este estado de emergencia nacional, para eso te recordamos lo siguiente:

- Todas las actividades diseñadas en este juego las debes realizar dentro de tu hogar.
- No necesitas salir de tu casa para comprar los materiales para la elaboración del juego, acá solo debes usar tu creatividad.
- Una vez finalizado el juego, recuerda lavar bien tus manos, usando agua y jabón.

Actividades:

Casilla 0	INICIO
Casilla 1	Realizar 5 saltos con los pies juntos hacia delante y para atrás.
Casilla 2	Trote en el lugar sin parar, levantando mano derecha, la baja, luego mano izquierda, durante 30 segundos.
Casilla 3	Realizar 10 saltos de conejo
Casilla 4	Realizar 5 saltos con pie derecho y luego 5 salto con pies izquierdo.
Casilla 5	ADELANTA 5 CASILLAS
Casilla 6	Elige un baile y realízalo por 20 segundos
Casilla 7	A apoyando ambas manos y ambos pies en el suelo, desplázate 10 pasos (Cuadrúpedo)
Casilla 8	RETROCEDO 3 CASILLAS
Casilla 9	Realiza 30 abdominales en un minuto.
Casilla 10	Realice 5 flexiones de brazos (brazos extendidos, espalda recta, piernas extendidas y pies en punta con leve separación, luego bajas flexionando brazos y luego extendiendo por completo los brazos).
Casilla 11	A apoyando un pie en el suelo, extiende ambos brazos hacia adelante y el pie que está en el aire extiéndelo hacia atrás. Mante esa posición durante 8 segundos (equilibrio estático).
Casilla 12	ADELANTA 2 CASILLAS
Casilla 13	EL ESPEJO, elige un compañero el cual deberá imitar todo lo que tú hagas durante 8 segundos (bailar, saltar, correr, et.)
Casilla 14	Realiza 10 sentadillas (espalda derecha, manos tras nuca , flectar y extender rodillas)
Casilla 15	CACHIPUM, elige un compañero y juega una partida de cachipum (3 veces), si ganas tú, puedes lanzar otra vez el dado, pero si pierdes, el compañero que te gano tiene la suerte de lanzar el dado.
Casilla 16	PERDISTE UNA VUELTA
Casilla 17	Realizar 10 saltos de ranita en el lugar
Casilla 18	Equilibrio estatua, elige una posición divertida, sin moverte, debes mantenerte como estatua por 8 segundos
Casilla 19	COMODIN, elige un compañero y dile una actividad que quieres que realice
Casilla 20	Debes Elongar piernas, brazos, cuello, 15segundo cada uno en voz alta debes contar
Casilla 21	HAZ GANADO, ERES EL MEJOR JUGADOR

Preguntas: Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas.

1- ¿Quiénes participaron en la elaboración de tu juego?

2- ¿Qué materiales utilizaste para diseñar tu juego?

3- ¿Cuánto tiempo demoraste en diseñar tu juego?

4- ¿Qué fue lo que más te gusto del juego?

5- ¿Con quienes jugaste en casa?

6- ¿Eran muy difíciles las actividades?

7- ¿Qué actividad le agregarías al juego? ¿Por qué?

¡ÉXITO EN TU JUEGO!

- Estimado apoderado, si tiene alguna duda, puede comunicarse al correo de la profesora JOCELYNE ESTAY.
- Correo: jestay@soceduc.cl