

## **INSTRUCCIONES JUEGO “MÚEVETE EN CASA”**

- ✓ Con este juego pretendo dar una herramienta a los alumnos y alumnas para trabajar el área de Educación Física desde casa. A través de las actividades lúdicas propuestas en las diferentes casillas, estamos repasando los contenidos trabajados en 4º de Educación Primaria, en el 2º trimestre: equilibrio; expresión corporal; desplazamientos, saltos y giros; lanzamientos y recepciones; y velocidad de reacción.
- ✓ Lo ideal es que realicen algún tipo de actividad física tanto por la mañana, como por la tarde, ya sea con este juego o con las orientaciones que hice la otra vez, además de seguir una alimentación saludable, puesto que es fundamental para mantenernos saludables a nivel físico y mental.
- ✓ Pueden jugar todas las personas que quieran, sin límite de edad, siendo lo más recomendable que juegue la familia al completo, aunque lo he elaborado para 4º de Educación Primaria.
- ✓ Este juego sigue la misma dinámica que el conocido “juego de la oca”:
  - Casillas con un arco iris: avanza a la casilla arco iris siguiente y vuelve a tirar.
  - Casilla manos sucias (Nº 11): tienes que lavarte las manos (pierdes un turno sin jugar).
  - Casilla con jabón (Nº 15 y 27): avanza o retrocede hasta la siguiente casilla del jabón y vuelve a tirar.
  - Casilla Nº 21: alguien te tose encima y tienes que desinfectarte por completo (pierdes 2 turnos sin jugar).
  - Casilla coronavirus (Nº 31): te has infectado por el coronavirus y vuelves a empezar en la casilla Nº 1.

iiMucho ánimo a todas y a todos!! iiNos vemos pronto!! iiUn fuerte abrazo!!

Rubén (Educación Física)