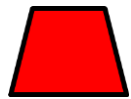


Benvolgudes famílies,

Aquí us presento “El joc de l’oca del Peñuelas” perquè jugant-hi passeu estonetes entretingudes, amenes i divertides. Ha estat elaborat amb molt de carinyo, pensant amb tots i totes vosaltres i tenint present la nostra gran essència. En aquest joc hi podeu jugar tants jugadors com vulgueu. Només necessiteu un dau i una fitxa per cada jugador/a.

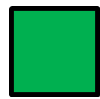
I com a fet rellevant és que està relacionat amb l’àrea d’Educació Física on cada casella de color correspon a una dimensió de l’àrea:



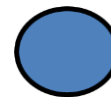
ACTIVITAT FÍSICA



EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ CORPORAL



HÀBITS SALUDABLES






JOC MOTOR I TEMPS DE LLEURE

Espero que us ho passeu d’allò més bé jugant-hi tantes vegades com us vingui de gust.














Una forta abraçada, molts ànims, paciència i molts petons per tots i totes.














Miquel Albalate (mestre Educació Física)

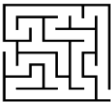
A continuació teniu l’acció que caldrà fer a cada casella:











NÚMERO	IMATGE	DESCRIPCIÓ
1		Posa’t a peu coix, tanca els ulls i compta fins a 15 segons.
2		Digues el nom de 4 verdures.
3		Representa amb mímica un animal (sense fer soroll). La resta l’han d’endevinar.

4		Pensa en una postura de ioga i representa-la. Et pots ajudar amb internet.
5		L'oca del Peñuelas. S'avança fins la següent casella on hi ha una oca i es torna a tirar.
6		El pont del Peñuelas. Si es cau a la casella del pont aneu directament fins l'altra casella del pont i es torna a tirar.
7		Estira't completament a terra amb cames estirades i braços estirats per sobre el cap tocant a terra. Has d'aconseguir de forma coordinada tocar 10 vegades seguides els dos peus amb les dues mans, mantenint els braços i les cames estirades.
8		Renta't les mans amb aigua i sabó.
9		L'oca del Peñuelas. S'avança fins la següent casella on hi ha una oca i es torna a tirar.
10		Canta i balla la tornada d'una cançó que t'agradi.
11		El joc del mirall. Un/a jugador/a es posa davant teu, ell/a fa diverses accions i tu has de fer les mateixes com si fossis un mirall. (5 accions diferents).
12		El pont del Peñuelas. Si es cau a la casella del pont aneu directament fins l'altra casella del pont i es torna a tirar.
13		Fes 10 salts seguits amb peus junts o a peu coix.
14		L'oca del Peñuelas. S'avança fins la següent casella on hi ha una oca i es torna a tirar.
15		Digues el nom de 4 fruites.

16		Explica què és la passarel·la fashion del Peñuelas i anima a tothom a representar-la. Us heu de disfressar tots i totes abans de passar-hi!!!
17		Tanca els ulls. Un altre membre del joc es posarà davant teu i amb el tacte has d'endevinar qui és?
18		L'oca del Peñuelas. S'avança fins la següent casella on hi ha una oca i es torna a tirar.
19		La fonda del Peñuelas. Esteu una nit a la fonda i per tant, perdeu una vegada el torn. (Una vegada sense tirar).
20		Assentat a la cadira. Aixeca't i seu 10 vegades seguides.
21		Anomena 3 menjars saludables.
22		Representa amb mímica un esport (sense fer soroll). La resta l'han d'endevinar.
23		L'oca del Peñuelas. S'avança fins la següent casella on hi ha una oca i es torna a tirar.
24		Trobar objectes. Un/a jugador/a amaga tres objectes petits per l'espai on esteu jugant i tu els has de trobar. Podeu afegir el joc de fred i calent si estan molt ben amagats. (estàs lluny o proper a l'objecte).
25		Fes 20 salts seguits amb peus junts o a peu coix.
26		Els daus del Peñuelas. Si es cau a la casella dels daus aneu directament fins l'altra casella dels daus i es torna a tirar.
27		L'oca del Peñuelas. S'avança fins la següent casella on hi ha una oca i es torna a tirar.
28		Explica perquè és important rentar-se les mans.

29		Taral-leja una cançó. La resta l'han d'endevinar.
30		Estats d'ànim. Has de representar amb el cos: la por, l'alegria i la ràbia.
31		El pou. Heu caigut a dins i estareu dues vegades sense poder tirar. Si un/a altre/a jugador/a hi cau, vosaltres sortiu directament.
32		L'oca del Peñuelas. S'avança fins la següent casella on hi ha una oca i es torna a tirar.
33		Posa't dempeus recte. Has de fer 10 salts seguits, obrint i tancant de forma coordinada els braços i les cames.
34		Digues dos hàbits saludables que podem fer per estar sans.
35		Representa una petita escena d'un conte que t'agradi molt.
36		L'oca del Peñuelas. S'avança fins la següent casella on hi ha una oca i es torna a tirar.
37		Representa amb el cos les lletres: L, E i C.
38		Fes 30 passes per dins a casa. Ves-les comptant al mateix temps que les estàs fent.
39		Explica perquè és important fer activitat física cada dia.
40		Desplaçat d'un costat a l'altre de l'espai representant un animal amb so inclòs.
41		L'oca del Peñuelas. S'avança fins la següent casella on hi ha una oca i es torna a tirar.

42		El laberint. Us heu perdut i us costa trobar la sortida. Això us portarà un temps i perdeu un torn de joc. (Una vegada sense tirar).
43		Posa't un llibre sobre el cap i aguantar-lo 10 segons sense que caigui a terra. No es pot tocar amb les mans.
44		Estira't panxa enlaire i fes la bicicleta durant 20 segons.
45		L'oca del Peñuelas. S'avança fins la següent casella on hi ha una oca i es torna a tirar.
46		Explica perquè és important dutxar-se després de fer activitat física.
47		Explica què és la passarel·la fashion del Peñuelas i anima a tothom a representar-la. Us heu de disfressar tots i totes abans de passar-hi!!!
48		Representa amb el cos els números: 1, 9 i 4.
49		Toca el terra amb les dues mans i després salta enlaire amb els braços ben amunt com si volguessis tocar el cel. Fer-ho 15 vegades seguides.
50		L'oca del Peñuelas. S'avança fins la següent casella on hi ha una oca i es torna a tirar.
51		Explica un hàbit que pots fer per estar en forma.
52		La presó. Heu d'estar tres vegades sense poder tirar. Si teniu la sort que quan hi esteu, un/a altre/a jugador/a hi cau, vosaltres sortiu directament.
53		Els daus del Peñuelas. Si es cau a la casella dels daus aneu directament fins l'altra casella dels daus i es torna a tirar.

54		L'oca del Peñuelas. S'avança fins la següent casella on hi ha una oca i es torna a tirar.
55		Representa amb mímica un ofici (sense fer soroll). La resta l'han d'endevinar.
56		Les cadires musicals. Has d'aconseguir que tots els membres juguin al joc. Col·loqueu tantes cadires menys 1 com jugadors sigueu. Poseu música i quan tu la paris tots heu d'estar sobre la cadira. Cada vegada aneu traient una cadira fins quedar tots sobre una cadira.
57		Posa't dempeus recte amb els braços al costat del cos. Has de fer 15 salts seguits, obrint i tancant de forma coordinada els braços i les cames.
58		La mort. Has tingut molt mala sort perquè has de tornar a la SORTIDA.
59		L'oca del Peñuelas. S'avança fins la següent casella on hi ha una oca i es torna a tirar.
60		Digues un esmorzar saludable.
61		Canta i balla la tornada d'una cançó que t'agradi.
62		La frase maleïda. Un/a jugador/a comença dient una paraula, el següent diu aquesta paraula i n'afegeix una altra i així successivament. Tu ets l'últim i has de dir tota la frase més la paraula que tu afegiràs.
63		ARRIBADA a la GRAN oca del Peñuelas. Has guanyat el joc!!!