



El juego de la oca de E.F del Cole

NORMAS

- Las normas las podéis cambiar o adaptarlas a una determinada persona.
- Se juega con un tablero de oca tradicional y con sus reglas. En las otras casillas tendréis que realizar diferentes ejercicios físicos.
- Podéis poner un tiempo para realizar las actividades y quién no lo consiga retrocede tres casillas.
- Si no tenéis un tablero de la oca, podéis dibujar 63 casillas en una hoja.
- Si queréis que sea más intenso, todos realizáis las actividades, de cada jugador.
- También lo podéis hacer más suave empezando, por ejemplo, en la casilla número 30.

CASILLAS Y ACTIVIDADES

0. SALIDA.

1. De oca a oca y tiro porque me toca.
2. Encestas a un metro de distancia una bola de papel en un cubo.
3. Abres y cierras brazos y piernas, al mismo tiempo, 20 veces.

4. Das una zancada hacia adelante doblando la rodilla, 10 veces con cada pierna.
5. De oca a oca y tiro porque me toca.
6. De puente a puente y tiro porque me lleva la corriente.
7. Haces 10 Abdominales.
8. Haces equilibrio con un objeto en la mano caminando por la casa.
9. De oca a oca y tiro porque me toca.
10. Haces equilibrio con un objeto en la cabeza y caminas diez segundos sin que se caiga.
11. Aguantas apoyado sobre brazos y piernas, mirando hacia arriba 20 segundos.
12. De puente a puente y tiro porque me lleva la corriente.
13. Aguantas con los brazos en cruz, 30 segundos.
14. De oca a oca y tiro porque me toca.
15. Correr en el sitio 30 segundos.
16. Das diez toques con la cabeza a un globo.
17. Mandas una actividad al jugador que quieras, pero también la tienes que realizar.
18. De oca a oca y tiro porque me toca.
19. Dos turnos sin tirar.
20. Te pasas una bola de papel de una mano a otra por encima de la cabeza 10 veces.
21. Elevas rodillas al pecho 10 veces.
22. Subes y bajas las piernas 10 veces.
23. De oca a oca y tiro porque me toca.
24. Abres y cierras brazos y piernas, al mismo tiempo, 20 veces.
25. Todos beben agua.
26. De dado a dado y tiro porque son cuadrados.
27. De oca a oca y tiro porque me toca.
28. Haces 10 flexiones o planchas.
29. Haces 10 sentadillas.
30. Gateas entre las piernas de todos los jugadores.
31. Dos turnos sin tirar.
32. De oca a oca y tiro porque me toca.
33. Zancada hacia adelante, doblando la rodilla contraria, 10 veces con cada pierna.
34. Subes cada rodilla y la tocas con el codo 10 veces.

35. Haces 20 saltos a pies juntos.
36. De oca a oca y tiro porque me toca.
37. Apoyado sobre pies y manos, levantas alternativamente 10 veces cada mano.
38. Gateas hacia atrás (caminar como los cangrejos) durante 20 segundos.
39. Vuelves a la casilla de salida.
40. Te pasas una pelota de una mano a otra por encima de la cabeza 10 veces.
41. De oca a oca y tiro porque me toca.
42. Te tumbas y te levantas 10 veces.
43. Todos beben agua.
44. Elevas una pierna por encima de la rodilla y mantienes el equilibrio 10 segundos.
45. De oca a oca y tiro porque me toca.
46. Saltar 10 veces con los pies juntos.
47. Mantienes el equilibrio a la pata coja 20 segundos con da cada pierna.
48. Subes y bajas las piernas 10 veces.
49. Bailas o cantas una canción.
50. De oca a oca y tiro porque me toca.
51. Todos hacen las casillas 2, 24 y 25.
52. Dos turnos sin tirar.
53. De dado a dado y tiro porque son cuadrados.
54. De oca a oca.
55. Das 10 toques a un globo con la cabeza.
56. Te mantienes en equilibrio 30 segundos a la pata coja.
57. Todos realizan 3 estiramientos.
58. Mala suerte, vuelves a la casilla número 1.
59. De oca a oca.
60. Aguantas apoyado sobre pies y manos 20 segundos, mirando hacia abajo.
61. Lanzas y coges una pelota de papel con una mano 10 veces, por encima de la cabeza.
62. Abres piernas y brazos al mismo tiempo veinte veces.

63. ¡Has ganado!