

# LA OCA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

## Reglas del juego

1.- N° de jugadores: puede jugar un único jugador, para disfrutar de los ejercicios y pasar un buen rato. Lo ideal es jugar como mínimo dos personas, que además de disfrutar de las actividades tenemos el incentivo de ganar, aunque lo importante es pasarlo bien y disfrutar en familia.

2.- En cada casilla hay que superar una prueba para poder quedarse en ella. Si no se supera hay que volver a la casilla anterior, desde donde se ha tirado la última vez.

3.- Cada jugador lanza el dado una solo vez en cada turno, independientemente si supera la prueba o no.

4.- Si al lanzar el dado sale el número 6, NO se vuelve a tirar.

5.- En función de la dificultad de la prueba, se puede pactar entre los jugadores un par de intentos. De la misma manera, si resulta sencillo, se puede ir ampliando el número de repeticiones o el tiempo de realización de la prueba.

Los tiempos y repeticiones están pensados para niños de 7/8 años

6.- Para ganar la partida, hay que llegar a la META con el número exacto de dado. Si no es así se retroceden tantas casillas como número sobren, se rebota.

## MATERIAL NECESARIO

- Una ficha para cada jugador (si se imprime, si no una hoja y papel para ir apuntando las casillas) y un dado.
- Una pelota de ping pong, o similar ligera.
- Una escoba.
- Bola de papel.
- Plastilina, pajita, garbanzo.
- Pelota de tenis.
- Comba si es posible.

## EJERCICIOS Y PRUEBAS EN CADA CASILLA

CASILLAS	PRUEBAS
SALIDA	
1	Saltar abriendo y cerrando las piernas y brazos.
2	Encestar una bola de papel con la mano derecha en una papelera situada a 1 metro de distancia.
3	Corre sin desplazarte de tu sitio durante 10 segundos.
4	Si tienes comba/cuerda salta quince veces, si no tienes da quince saltos seguidos con los pies juntos, sin separarlos.
5	Subir y bajar a una silla, 6 veces.
6	DE OCA EN OCA Y TIRO PORQUE ME TOCA
7	Da dos vueltas a una mesa saltando a la pata coja, apoyando en el suelo la pierna derecha.
8	Vuelve a la casilla número 5.
9	Haz la croqueta en el suelo, si es encima de una alfombra o algo blandito mejor, durante aproximadamente 10 segundos.
10	Aguanta el equilibrio durante 5 segundos, apoyando la pierna derecha en el suelo y con los ojos cerrados.
11	Da 3 toques a una bola de papel con la palma de la mano derecha sin que se caiga.
12	Elabora un pequeño circuito con botellas de agua/leche/refresco...lo que se te ocurra. Coloca los objetos (4) a una distancia suficiente para poder pasar en zig-zag entre ellos. Con una escoba y una pelota (tenis, bola de papel...) desplaza la pelota dándole con la escoba en zig-zag de ida y vuelta, intentando que no se salga mucho del circuito.
13	Da 5 vueltas sobre ti mismo hacia la derecha.
14	DE OCA EN OCA Y TIRO PORQUE ME TOCA
15	Encestar una bola de papel con la mano izquierda en una papelera situada a 1 metro de distancia.
16	Coge una cucharilla de postre con los dientes por la parte trasera. Pon una pelota de ping pong o similar (ligera) en ella y da una vuelta al circuito anterior(casilla 12) o a la mesa sin que se te caiga la pelota.
17	Vete a la casilla 21.
18	Da dos vueltas alrededor de una mesa saltando a la pata coja, apoyando en el suelo la pierna izquierda.
19	Ve a otra habitación y vuelve desplazándote como un cangrejo.
20	Aguanta el equilibrio durante 5 segundos, apoyando la pierna izquierda en el suelo y con los ojos cerrados.

21	Da una vuelta a la mesa desplazándote de cuclillas, dando una palmada entre las piernas a cada paso.
22	DE OCA EN OCA Y TIRO PORQUE ME TOCA
23	Haz un circuito en espiral con plastilina, cinta adhesiva...coge una pajita y la pelota de ping pong o un garbanzo. Hay que trasladar la pelota hasta el centro de la espiral a través de soplidos por la pajita.
24	Mantén en equilibrio un libro encima de la cabeza y sin que se caiga da una vuelta alrededor de la mesa.
25	Vete a la casilla 29
26	Túmbate en el suelo y levántate sin usar las manos.
27	Da 3 toques a una bola de papel con la palma de la mano izquierda sin que se caiga.
28	Colócate aproximadamente a 2 metros de una mesa, chuta con la pelota de tenis/ papel con el pie derecho tratando de colarla entre las dos patas de la mesa.
29	Lanza una pelota de papel hacia arriba mientras das una vuelta y una palmada antes de cogerla.
30	DE OCA EN OCA Y TIRO PORQUE ME TOCA
31	Da dos vueltas alrededor de la mesa imitando cada vez a un animal que se desplace con las cuatro patas o reptando.
32	Da 5 vueltas sobre ti mismo hacia la izquierda.
33	Con las piernas abiertas y flexionadas, haz rodar una pelota como si hicieses un ocho.
34	Vete a la casilla 31.
35	Colócate aproximadamente a 2 metros de una mesa, chuta con la pelota de tenis/ papel con el pie izquierdo tratando de colarla entre las dos patas de la mesa.
36	META

Relación entre colores y tipos de pruebas

COLOR	TIPO DE PRUEBA
Rojo	EQUILIBRIOS
Naranja	SALTOS
Amarillo	DESPLAZAMIENTOS
Verde	GIROS
Rosa	LANZAMIENTOS
Morado	COORDINACIÓN