

NORMAS PARA XOGAR A

OCA EDUFIS @siledufis

1. Realiza 10 saltos chocando as mans no aire a vez.
2. Da 50 pasos dentro da casa.
3. Da 15 saltos enriba do teu pé dereito
4. Da 15 saltos enriba do teu pé esquerdo
5. SÍNTOO O SOFÁ ATRAPOUTE! e perdiches todo o traballado ata o de agora volve o recadro de saída.
6. **DE OCA A OCA CORRO POR QUE ME TOCA** (da unha volta correndo ao redor da mesa que teñas máis preto e move a túa ficha ata a seguinte oca)
7. Mantén o equilibrio na posición que marca este recadro durante 15 segundos.
8. Debuxa no aire un 8 co cu.
9. Imita os xestos e sons do animal que escolla alguén da túa familia.
10. **DE OCA A OCA CORRO POR QUE ME TOCA** (da unha volta correndo ao redor da mesa que teñas máis preto e move a túa ficha ata a seguinte oca)
11. Baila a túa canción favorita de principio a final.
12. Fai un volteo cara adiante na cama.
13. Salta cos pés xuntos 10 veces.
14. SÍNTOO O SOFÁ ATRAPOUTE! e perdiches todo o traballado ata o de agora volve o recadro 5.

15. **DE OCA A OCA CORRO POR QUE ME TOCA** (da unha volta correndo ao redor da mesa que teñas máis preto e move a túa ficha ata a seguinte oca)
16. Mantén o equilibrio na posición que marca este recadro durante 15 segundos.
17. Agáchate e salta 10 veces.
18. Salta 15 veces abrindo brazos e pernas a vez.
19. Reta a alguén da túa familia a bailar unha canción que ti queiras ata o final.
20. **DE OCA A OCA CORRO POR QUE ME TOCA** (da unha volta correndo ao redor da mesa que teñas máis preto e move a túa ficha ata a seguinte oca)
21. Corre no sitio elevando xeonllos ao peito durante 15 segundos.
22. Corre no sitio levando os talóns ao cu durante 15 segundos.
23. Gatea ata o lugar máis afastado da túa casa.
24. Fai a croqueta
25. Salta ata que teñas que volver tirar o dado
26. **DEBES TER COIDADADO E FACER UN BO QUECEMENTO!**. Lesionácheste e agora tes que esperar unha queda sen xogar para recuperararte.
27. Da 100 pasos dentro da casa.
28. Repta ata a habitación que estea máis preto
29. **NORABOIA COMPLETACHES A OCA EDUFIS!**



O ALTAMIRA EN MOVEMENTO

#quedanacasa

@siledufis



<p>SAÍDA →</p>	1 	2 	3 	4 	5 	6
19 	20 	21 	22 	23 	24 	7
18 	<p>OCA EDUFIS</p>			25 	8 	
17 			28 	27 	26 	9
16 	15 	14 	13 	12 	11 	10