

# La OCA de la Educación Física

## REGLAS GENERALES

- En cada casilla hay que superar una prueba para poder quedarse en ella. Si no se supera la prueba, se vuelve a la casilla desde donde se ha tirado la última vez.
- En función de la dificultad de la prueba, se puede pactar entre los jugadores un número determinado de intentos, que en ningún caso será superior a tres.
- Cada jugador lanza el dado una sola vez en cada turno, independientemente de que supere la prueba o no.
- Si al lanzar el dado sale el número 6, NO se vuelve a tirar.
- Para ganar la partida hay que llegar a la meta con el número de dado exacto. De lo contrario, se retroceden tantas casillas como números sobren. Es decir, se rebota.

## MATERIAL NECESARIO

- Una ficha por cada jugador y un dado.
- Un palo de fregona u escoba (solo el palo).
- Una pelota de papel (a ser posible reciclado).
- Un libro.

**ACCIONES Y PRUEBAS EN CADA CASILLA**

Casillas	Pruebas
1	Salida.
2	Aguanta el equilibrio 5 segundos con la pierna derecha y los ojos cerrados.
3	Da 20 saltos con los pies juntos, sin separarlos.
4	De oca a oca y tiro porque me toca.
5	Ve a otra habitación y vuelve desplazándote como un cangrejo.
6	De puente a puente y tiro porque lleva la corriente.
7	Da 5 vueltas sobre ti mismo hacia la derecha.
8	Encestar una pelota de papel con la mano derecha en una papelera situada a 1 metro de distancia.
9	Túmbate en el suelo y levántate sin usar las manos.
10	De oca a oca y tiro porque me toca.
11	Aguanta el equilibrio 5 segundos con la pierna izquierda y los ojos cerrados.
12	De puente a puente y tiro porque lleva la corriente.
13	Da 10 saltos con la pierna derecha sin apoyar la otra.
14	Siéntate en el suelo y da 1 vuelta a la mesa impulsándote solo con los pies, sin utilizar las manos.
15	De oca a oca y tiro porque me toca.
16	Da 5 vueltas sobre ti mismo hacia la izquierda.
17	Encestar una pelota de papel con la mano izquierda en una papelera situada a 1 metro de distancia.
18	<b>Posada:</b> un turno sin jugar.
19	De dados a dados y tiro porque me ha tocado.

20	Lanza una pelota de papel hacia arriba mientras das 1 vuelta y 1 palmada antes de cogerla.
21	De oca a oca y tiro porque me toca.
22	Mantén en equilibrio un libro sobre la cabeza sin que se caiga durante 5 segundos.
23	Da 10 saltos con la pierna izquierda sin apoyar la otra.
24	Túmbate y da 1 vuelta a la mesa impulsándote solo con las manos, sin utilizar las piernas.
25	Da 3 golpes a una pelota de papel con la palma de tu mano derecha sin que caiga.
26	Ve a tu cuarto y haz la croqueta sobre la cama 5 veces de un lado a otro.
27	De oca a oca y tiro porque me toca.
28	Da 1 vuelta a la mesa desplazándote de cuclillas, dando a cada paso 1 palmada entre las piernas.
29	<b>Pozo:</b> dos turnos sin jugar.
30	Bébetes un vaso de agua. Si ya has bebido uno, bebe medio.
31	Mantén en equilibrio el palo de la escoba o fregona (solo el palo) con la palma de la mano 3 segundos.
32	De oca a oca y tiro porque me toca.
33	Toca todas las puertas que haya en la vivienda.
34	Da 2 vueltas a la mesa donde estás jugando saltando con los pies juntos.
35	<b>Laberinto:</b> retrocede hasta la casilla nº 26.
36	Da 3 golpes a una pelota de papel con la palma de tu mano izquierda, sin que caiga.
37	Da 3 vueltas sobre ti mismo hacia la derecha dando saltitos con tu pierna derecha.
38	De oca a oca y tiro porque me toca.
39	Con las piernas abiertas y flexionadas, hacer rodar una pelota entre las piernas describiendo un ocho.
40	<b>Limbo:</b> otro jugador coloca frente a ti el palo de la escoba o fregona, a la altura de tus axilas. Tienes que pasar por debajo sin flexionar las rodillas, echándote hacia atrás.

41	Da 3 respiraciones profundas y relajadas con los ojos cerrados, inspirando por la nariz y expirando por la boca.
42	Da 2 vueltas a la mesa donde estás jugando saltando con la pierna derecha, sin apoyar la otra.
43	De oca a oca y tiro porque me toca.
44	<b>Cárcel:</b> tres turnos sin jugar.
45	De dados a dados y tiro porque me ha tocado.
46	Colócate a 2 metros de la mesa y chuta una pelota con el pie derecho, tratando de colarla entre dos patas de la mesa.
47	Da 3 vueltas sobre ti mismo hacia la izquierda dando saltitos con tu pierna izquierda.
48	<b>Calavera:</b> vuelve a empezar desde la casilla nº 1.
49	De oca a oca y tiro porque me toca.
50	Da 2 vueltas a la mesa donde estás jugando saltando con la pierna izquierda, sin apoyar la otra.
51	Da 2 vueltas a la mesa donde estás jugando imitando cada vez a un animal que se desplace a cuatro patas.
52	Colócate a 2 metros de la mesa y chuta una pelota con el pie izquierdo, tratando de colarla entre dos patas de la mesa.
53	Meta.

### RELACIÓN ENTRE COLORES Y TIPOS DE PRUEBAS

COLOR	TIPO DE PRUEBAS
Naranja	EQUILIBRIO
Rojo	SALTOS
Verde	DESPLAZAMIENTOS
Amarillo	GIROS
Rosa	LANZAMIENTOS
Morado	COORDINACIÓN
Azul	HÁBITOS SALUDABLES

# TABLERO DE JUEGO

