

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).
- Varios libros.

ACCIONES Y PRUEBAS EN CADA CASILLA

Casillas	Pruebas
1	Salida.
2	Tumbado boca abajo, elevar de forma alterna un brazo y la pierna contraria. 15 veces.
3	Flexionar y extender las muñecas. 20 veces.
4	De oca a oca y tiro porque me toca.
5	5 vueltas a la mesa donde estás jugando saltando con la pierna izquierda, sin apoyar la otra.
6	De puente a puente y tiro porque lleva la corriente.
7	Tocar todas las puertas que haya en la vivienda en menos de "X" segundos (pactar el tiempo con los otros jugadores).
8	Tumbarse en el suelo y levantarse sin usar las manos.
9	Tumbado boca arriba, subir y bajar las piernas extendidas (ángulo de 90°). 15 veces.
10	De oca a oca y tiro porque me toca.
11	5 vueltas a la mesa donde estás jugando saltando con la pierna derecha, sin apoyar la otra.
12	De puente a puente y tiro porque lleva la corriente.
13	Sujetar 3 o 4 libros, según el peso de los mismos y elevar los brazos hasta la altura de los ojos. 15 veces.
14	10 jumping jacks (salto en estrella).
15	De oca a oca y tiro porque me toca.
16	Dar 10 golpes a una pelota de papel de manera alternativa con ambas manos.
17	15 abdominales.
18	Posada: un turno sin jugar.
19	De dados a dados y tiro porque me ha tocado.

20	5 flexiones.
21	De oca a oca y tiro porque me toca.
22	15 sentadillas.
23	5 burpees (flexión-salto).
24	Mantén en equilibrio el palo de la escoba o fregona (solo el palo) con la palma de la mano 10 segundos.
25	Tumbado boca arriba, extender las piernas y hacer las tijeras durante 15 segundos.
26	5 flexiones tríceps. Puedes apoyarte en una mesa baja, cama, escalón, etc.
27	De oca a oca y tiro porque me toca.
28	15 saltos subiendo las rodillas al pecho.
29	Pozo: dos turnos sin jugar.
30	Skipping durante 20 segundos (elevar de manera alterna las rodillas a la altura de la cadera).
31	Encestar una pelota de papel en una papelera situada a 3 metros de distancia.
32	De oca a oca y tiro porque me toca
33	15 flexiones-extensiones de rodilla con salto incluido.
34	3 respiraciones profundas y relajadas con los ojos cerrados, inspirando por la nariz y expirando por la boca.
35	Laberinto: retroceder hasta la casilla nº 26.
36	Tumbado boca arriba, flexionar las piernas y hacer la bicicleta durante 15 segundos.
37	10 flexiones.
38	De oca a oca y tiro porque me toca.
39	10 burpees (flexión-salto).
40	30 saltos laterales, de un lado al otro de un palo de escoba o fregona.
41	Tumbado boca abajo, elevar a la vez ambos brazos y piernas 15 veces.

42	10 flexiones tríceps. Puedes apoyarte en una mesa baja, cama, escalón, etc.
43	De oca a oca y tiro porque me toca.
44	Cárcel: tres turnos sin jugar.
45	De dados a dados y tiro porque me ha tocado.
46	Beber un vaso de agua. Si ya has bebido uno, bebe medio.
47	Talón-glúteo de forma alterna durante 20 segundos.
48	Calavera: volver a empezar desde la casilla nº 1.
49	De oca a oca y tiro porque me toca.
50	Lanzar una pelota de papel hacia arriba y dar 2 vueltas y 3 palmadas antes de cogerla.
51	Hacer el puente y que el resto de jugadores pase por debajo.
52	20 jumping jacks (salto en estrella).
53	Meta.

RELACIÓN ENTRE COLORES Y TIPOS DE PRUEBAS

COLOR	TIPO DE PRUEBAS
Naranja	TRONCO
Rojo	TREN SUPERIOR
Verde	TREN INFERIOR
Amarillo	CARDIOVASCULAR
Rosa	COORDINACIÓN
Azul	HÁBITOS SALUDABLES

TABLERO DE JUEGO

