

# PRUEBAS DE LA OCA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Como es un juego para toda la familia, cada miembro que ajuste la intensidad a sus posibilidades.

## COGE UN DADO, TÍRALO... ¡Y A JUGAR!

1. Flexión de tronco sin doblar las rodillas hasta tocar el suelo 20seg.
2. Andar rápido sin correr 50 pasos por tu casa.
3. Realizar 10 saltos chocando las manos en el aire a la vez.
4. Levantar las rodillas y tocarlas con la mano, alternar piernas 20seg.
5. **De puente a puente y tiro porque me lleva la corriente**
6. Realizar 5 sentadillas.
7. **De oca a oca y tiro por qué me toca.**
8. Hacer 20 abdominales.
9. **De puente a puente y tiro porque me lleva la corriente**
10. Tumbado boca arriba, hacer la bicicleta durante 20 seg.
11. **De oca a oca y tiro por qué me toca.**
12. Saltar a la pata coja 10 veces cada pierna.
13. **Pozo: si caes en el pozo, debes pasar 2 turnos y para salir has de beber.**
14. Hacer 5 flexiones.
15. **De oca a oca y tiro por qué me toca.**
16. Levantar los talones a los glúteos mientras avanzas 20seg.
17. Desplazarse saltando con pies juntos 15 saltos.
18. **De dado a dado y tiro porque me ha tocado**
19. Hacer una plancha durante 20 seg.
20. **De oca a oca y tiro por qué me toca.**
21. Tumbado boca arriba, subir y bajar las piernas 90 grados 20 veces
22. Aguantar en equilibrio, sobre un solo pie, durante 30 seg.
23. **De dado a dado y tiro porque me ha tocado**
24. Andar rápido sin correr 100 pasos por tu casa.
25. **De oca a oca y tiro por qué me toca.**
26. Levantar las rodillas y tocarlas con la mano, alternar piernas 30seg.
27. **Cárcel: debes permanecer 2 turnos y para salir has de conseguir 10 llaves.**
28. Flexiones y extensiones de piernas durante 20 seg.
29. Hacer 5 flexiones.
30. **¡ENHORABUENA! ¡HAS FINALIZADO LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA!**

