

*RETO PARA ESTA SEMANA: Construir nuestro propio juego de la Oca Motriz.

EL JUEGO DE LA OCA MOTRIZ

Objetivo del juego

Ser el primero en llegar a la casilla central de la Gran Oca, saltando de posiciones, según la tirada de los dados y sometido a unas reglas de juego, establecidas por cada casilla.



Material

- Un tablero de la Oca. **(construcción propia)**
- 1 ficha de diferente color por cada jugador.
- Uno o dos dados según quieran los jugadores.
- Jugadores: 2 o más jugadores.

Reglas

- Oca. Casillas 5, 9, 14, 18, 23, 27, 32, 36, 41, 45, 50, 54 y 59. Si se cae en una de estas casillas, se puede avanzar hasta la siguiente casilla en la que hay una oca y volver a tirar.
 - Puente. Casilla 6 y 12. Si se cae en estas casillas se salta a la casilla 19 (la Posada) y se pierde un turno. En algunos tableros, solo figura como puente la casilla 6.
 - Cárcel, prisión o posada. Casilla 19. Si se cae en esta casilla se pierde un turno.
 - Pozo. Casilla 31. Si se cae en esta casilla, NO se puede volver a jugar hasta que no pase otro jugador por esa casilla.
 - Laberinto: Casilla 42. Si se cae en esta casilla, estás obligado a retroceder a la casilla 30.
 - Dados: Casillas 26 y 53. Si se caes en estas casillas, avanzas hasta el siguiente dado o retrocedes hasta el primer dado y vuelves a tirar.
 - Calavera. Casilla 58. Si se cae en esta casilla, hay que volver a la Casilla 1.
-
- Los jugadores, tiran por orden hasta alcanzar la OCA.
 - Se puede adaptar el tiempo o las actividades, según las edades de los jugadores y la condición física.

✓ ACTIVIDAD PARA CADA CASILLA

1. De oca a oca y tiro porque me toca.
2. Realizar 10 saltos dando una palmada en el aire.
3. Me siento en el suelo y me levanto rápido, tres veces.
4. Camina 20 pasos por tu casa.
5. De oca a oca y tiro porque me toca.
6. De puente a puente y tiro porque me lleva la corriente.
7. Saltar a la pata coja 12 veces.
8. Aguantar en equilibrio, sobre un solo pie, durante 8 segundos.
9. De oca a oca y tiro porque me toca.
10. Cantar el estribillo de una canción que te guste.
11. Elige a un jugador. Ese jugador tendrá que dar tres vueltas alrededor de ti .
12. De puente a puente y tiro porque me lleva la corriente.
13. Camina 15 pasos de puntilla.
14. De oca a oca y tiro porque me toca.
15. Caminar 5 pasos con las manos y los pies apoyados en el suelo, pero sin apoyar las rodillas (elefante).
16. Saltar con los pies juntos 10 veces.
17. Dar una voltereta en la cama, o hacer una croqueta (dar una vuelta sobre sí mismo, acostados en el suelo).
18. De oca a oca y tiro porque me toca.
19. Cárcel, prisión o posada: dos turno sin jugar.
20. Correr en el sitio durante 15 segundos.
21. Hacer la coreografía de algún baile que te sepas (La Macarena, Saturday nigh, La Cucaracha, Maletero - tubo escape, La Mayonesa, Aserejé...).
22. Aguantar en equilibrio, sobre un solo pie y de puntilla, durante 5 segundos.

23. De oca a oca y tiro porque me toca.
24. Subir y bajar varios escalones 5 veces seguidas
25. Acostarse boca abajo en el suelo y levantarse 4 veces seguidas.
26. De dado a dado y tiro porque me ha tocado
27. De oca a oca y tiro porque me toca.
28. Andar 15 pasos, colocando un pie delante del otro.
29. Saltar 10 veces, abriendo y cerrando las piernas y los brazos a la vez.
30. Elige a un jugador. Debe colocarse de pie con las piernas abiertas y tú pasarás entre sus piernas, 3 veces. Primero empezarás tú a pasar, después él, después tú otra vez, así hasta que cada uno lo haya hecho 3 veces.
31. Pozo. NO puedes volver a jugar hasta que no pase otro jugador por esa casilla.
32. De oca a oca y tiro porque me toca.
33. Camina de cuclillas 10 pasos.
34. Imita a un personaje conocido, o a uno de los jugadores que participan en el juego.
35. Corre al baño y vuelve en menos de 5 segundos.
36. De oca a oca y tiro porque me toca.
37. Da 3 vueltas alrededor de una silla.
38. Coloca un zapato en el suelo y salta a un lado y al otro 10 veces.
39. Vete a la habitación que esté más lejos de donde te encuentres y regresa en menos de 5 u 8 segundos.
40. pide a un jugador que se acueste boca abajo, salta por encima de sus pies 4 veces.
41. De oca a oca y tiro porque me toca.
42. Laberinto. Estás obligado a retroceder a la casilla 30.
43. Da dos vueltas alrededor de la mesa o del espacio en donde estén jugando.
44. Choca las palmas con todos los jugadores.

45. De oca a oca y tiro porque me toca.
46. Corre empujando las manos contra la pared, durante 10 segundos.
47. Haz un equilibrio con los ojos cerrados durante 5 segundos.
48. Dale un abrazo o un beso al jugador que quieras.
49. Hazle cosquillas a un jugador, durante 5 segundos.
50. De oca a oca y tiro porque me toca.
51. Corre hasta tu habitación y regresa en menos de 4 segundos.
52. Acuéstate boca a bajo, da tres vueltas a la derecha y tres vueltas hacia la izquierda.
53. De dado a dado y tiro porque me ha tocado.
54. De oca a oca y tiro porque me toca.
55. Elige a un jugador, el jugador elegido tiene que imitar a un cangrejo.
56. Coordinación cerebral: la mano derecha dóblala a la altura del ombligo y realiza círculos hacia delante. La mano izquierda en la misma posición, pero realiza círculos hacia atrás. Procura hacerlos durante 5 segundos sin pararte.
57. Todos los jugadores se ponen en fila dejando espacio en medio.
Debes correr haciendo un zigzag hacia delante y hacia atrás.
58. Calavera: hay que volver a la Casilla 1.
59. De oca a oca y tiro porque me toca.
60. Todos los jugadores se ponen de pie en fila y con las piernas abiertas. Debes pasar en medio de sus pies en menos de 4 o 5 segundos.
61. Mira a un jugador a los ojos durante 10 segundos, sin reírte.
62. Camina de espalda 5 pasos con los ojos cerrados.
63. ¡GANADOR DE LA OCA! MANDA A TODOS A QUE HAGAN CUALQUIER ACTIVIDAD.

Este puede ser un ejemplo:



LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA ¡EN CASA!

COGE UN DADO, TÍRALO... ¡Y A JUGAR!

1. Realizar 10 saltos chocando las manos en el aire a la vez.
2. Realizar 5 sentadillas.
3. Andar 50 pasos por tu casa.
4. Saltar a la pata coja 15 veces.
5. **Pozo:** si caes en el pozo, debes empezar desde la casilla **START**.
6. Aguantar en equilibrio, sobre un solo pie, durante 15 segundos.
7. Bailar una canción de zumba que te guste de Youtube.
8. Retar a alguien de tu familia.
9. Hacer un juego de mímica.
10. Saltar con los pies juntos 10 veces.
11. Dar una voltereta en la cama.
12. Saltar 10 veces, abriendo y cerrando las piernas y los brazos a la vez.
13. **Pozo:** si caes en el pozo, debes empezar desde la casilla número **6**.
14. Skipping, "rodillas arriba", durante 15 segundos.
15. Bailar una canción de zumba que te guste de Youtube.
16. Andar 50 pasos por tu casa.
17. Saltar a la pata coja 15 veces.
18. Retar a alguien de tu familia.
19. Hacer un juego de mímica.
20. **Prisión:** para poder salir de la prisión tienes que sacar el número **5** o superar un reto que te hagan.
21. Realizar 10 saltos chocando las manos en el aire a la vez.
22. Realizar 5 sentadillas.
23. Andar 100 pasos por tu casa.
24. Skipping, "rodillas arriba", durante 15 segundos.
25. Saltar con los pies juntos 15 veces.
26. **¡ENHORABUENA! ¡HAS FINALIZADO LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA!**