

JOC DE L'OCA MOTRIU



NORMES:

- El principal objectiu del joc és moure's i divertir-se.
- Podeu jugar dues o més persones. Inclús pots jugar tot sol/a i anar practicant les proves.
- Hauràs d'anar avançant per 63 caselles amb dibuixos d'oque, en un recorregut en forma d'espiral, arribant al centre del tauler. Hi ha caselles especials, que poden fer retrocedir, avançar, entre altres coses. Cada vegada que caus en una casella no especial, hauràs de superar la prova d'eixa casella.

*Nota: segons l'edat, el nivell del xiquet/a i l'evolució, podeu decidir el nombre de repeticions de les proves, si agafen o no pes..., fent una adaptació perquè aquestes suposen un repte real. També podeu variar o canviar alguna prova si coneixeu alguna variant. I si no disposeu d'algun material, podeu buscar altre alternatiu.

PROVES:

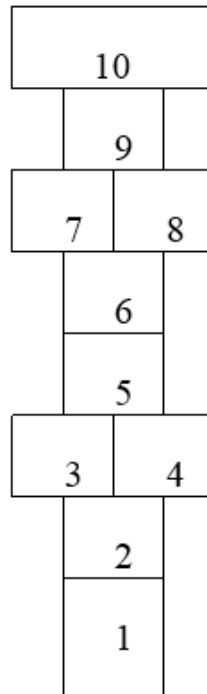
1. OCA : d'oca a oca i tire perquè em toca.
2. La botella: agafa una botella i fes-la girar per l'aire i que caiga de peu.
3. Fer 5-10-20 bots a la corda.
4. Fer un volantí endavant.
5. OCA: d'oca a oca i tire perquè em toca.
6. PONT: de pont a pont i tire perquè em toca.
7. Arrossegar-se pel pis com si fores una serp, d'un costat a l'altre de l'habitació o el corredor.
8. Caminar com un "CARRANC" amb una pilota en la panxa sense que caiga a terra, d'un costat a l'altre de l'habitació o el corredor.
 - La postura del carranc: estirat cap amunt, amb les cames flexionades i els peus en el terra, col·loqueu les mans en el terra, recolzades enrere i pels costats del vostre cos. Pujar els glutis del terra, elevar la pelvis i començar a caminar com un carranc mobilitzant mans i peus simultàniament.
9. OCA: d'oca a oca i tire perquè em toca.
10. Botar amb una pilota entre les cames, d'un costat a l'altre de l'habitació, sense que caiga. Una altra opció és aconseguir 20 bots amb la pilota entre les cames sense que es caiga.
11. Mantenir-se sobre una cama 20"-30".
12. PONT: de pont a pont i tire perquè em toca.
13. Convertir-se en un perxer humà, i sostenir durant 30" els objectes que et van penjant la resta de jugadors/es. (Pots fer-te una foto).

14. OCA: d'oca a oca i tire perquè em toca.
15. Aconseguir fer riure a la resta de jugadors/es.
16. Cantar una cançó.
17. Ballar una cançó.
18. OCA: d'oca a oca i tire perquè em toca.
19. Representa sense parlar un objecte i que la resta l'hi ha d'endevinar.
20. Imitar el so i el moviment de 5 animals.
21. Fer botar 20 vegades una pilota, 10 amb la mà dreta i 10 amb la mà esquerra.
22. Contar un acudit. Pots inventar-lo.
23. OCA: d'oca a oca i tire perquè em toca.
24. Sentat i alçat 15 vegades d'una cadira.
25. Ballar el waka waka de just dance. (Pots elegir altra cançó)
26. DAUS: de daus a daus i tire perquè em toca.
27. OCA: d'oca a oca i tire perquè em toca.
28. Llançar una pilota a l'aire, donar 2 palmades i agafar-la amb les mans, sense que toque terra (10-20 vegades).
29. Girar per terra com si fos una croqueta per tota l'habitació.
30. Fer una serp de 10 metres amb peces de roba, calçat, etc.
31. POU: dues vegades sense tirar.
32. OCA: d'oca a oca i tire perquè em toca.
33. Fer la postura de "l'arbre" de ioga 5 respiracions.
 - Postura de l'arbre: ens posem drets amb la mirada fixa en un punt. Agafem l'aire pel nas mentre alcem la cama esquerra i col·loquem la planta del peu contra la part interior de la cuixa dreta. Quan estem en equilibri, alcem els braços per damunt del cap i unim els palmells de les mans. S'imaginem que som un arbre i aguantem 5 respiracions.

34. Busca una caixa de paper i fes una pilota amb un full. Has de canastar 10 vegades des de 3 metres de distància.
35. Fes 20 salts pujant un genoll i després l'altre moguen-te per la casa.
36. OCA: d'oca a oca i tire perquè em toca.
37. Representa una pel·lícula o uns dibuixos animats amb mímica i la resta l'ha d'endevinar.
38. Amb un altre jugador/a has de recórrer l'habitació fent la "carretilla". Un jugador/a fa de carretó i l'altre el transporta. S'ha d'anar fins a l'espai determinat i tornar. A la tornada es canvien els rols.
39. Donar 2 voltes corrent amb els talons al cul a la casa.
40. Has de repetir 10 vegades el següent exercici: botar les cames d'una persona que està seguda amb el cul a terra i les cames estirades, i seguidament passar per baix al mateix temps que es posa en quadrupèdia.
41. Fer la postura de la "barca" de ioga i aguantar 5-10 respiracions.
 - Postura de la "barca": ens asseiem amb les cames juntes i estirades. Inclinem el tronc cap enrere. Agafem aire pel nas mentre alcem les cames, de tal manera que el cos adopta la forma d'una V o bé d'una barca. Els braços els mantenim estirats, horitzontals a terra. I a navegar!
42. LABERINT: dues vegades sense tirar.
43. Dibuixa a terra la lletra "M" amb sabates o amb peces de roba.
44. Fer 10 toques amb una pilota/globus amb diferents parts del cos sense que es caiga.
45. OCA: d'oca a oca i tire perquè em toca.
46. Fer 5-10 toques amb el baló amb el peu.

47. Mantenir la postura de “planxa abdominal” durant 15-30”.
Consisteix a col·locar el cos en paral·lel a terra, recolzant tot el seu pes en els avantbraços i a la punta dels peus.
48. Fer 20 “jumping jacks” seguits. Consisteix a botar obrint i tancant les cames. A la vegada que botes obrint les cames has d’alçar els braços i quan les tanques, les baixes.
49. Fer un volantí cap enrere.
50. OCA: d'oca a oca i tire perquè em toca.
51. Fer 10 “Squats ó Sentadilles”. Si te trobes fort/a agafa un poc de pes. Partint de posició de peu, amb les cames lleugerament separades i amb les plantes dels peus en contacte total amb el terra, has de flexionar i estendre les cames.
52. “CANDAT”: dues vegades sense tirar.
53. DAUS: de daus a daus i tire perquè em toca.
54. OCA: d'oca a oca i tire perquè em toca.
55. Fer 10 flexions amb els braços. Ens posem a terra boca avall, amb els palmells de les mans recolzats a terra i els braços estirats. Recolzem a terra els genolls i les puntes o dits dels peus. Consisteix en flexionar els braços per tal d’acostar el cos al terra.
56. OCA: de oca a oca i tire perquè em toca.
57. Creuar-se el menjador fent 10-20 bots com si fos una granota.
58. “CALAVERA”: has de tornar a la casella 1.
59. Botar durant 30”-1’ a la corda amb els peus junts.
60. Busca un jugador/a i feu una figura d’acroport.
61. Dibuixat un “sambori popular” a terra o imagina que el tens dibuixat i creua’l amb la cama coixa quan tens un sol requadre i quan hi ha dos números paral·lels has d’obrir les cames, ficant un peu en cada requadre. Quan arribes al

final, has de fer mitja volta en l'aire. Has de repetir el xicotet circuit del sambori 3 vegades.



62. Llançar una pilota a la paret i agafar-la sense que caiga a terra, des de 3 metres, 15 repeticions
63. Per acabar, has de buscar un/a jugador/a i aconseguir fer 10 passes amb la pilota sense que caiga a terra.

HAS ACABAT, ENHORABONA!!

