

# 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 papelería 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 papelería 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 | Bébetelo un vaso de agua.<br>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 | Limbo: 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   | COORDINACION       |
| Azul     | HABITOS SALUDABLES |

# TABLERO DE JUEGO

