

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 10 segundos con la pierna derecha y los ojos cerrados.
3	Da 40 saltos con los pies juntos, sin separarlos.
4	De oca a oca y tiro porque me toca.
5	Ve a otra habitación, coge un libro y vuelve desplazándote como un cangrejo con el libro apoyado en tu barriga, sin que se caiga.
6	De puente a puente y tiro porque lleva la corriente.
7	Da 10 vueltas sobre ti mismo hacia la derecha.
8	Encestar una pelota de papel con la mano derecha en una papelera situada a 2 metros 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 10 segundos con la pierna izquierda y los ojos cerrados.
12	De puente a puente y tiro porque lleva la corriente.
13	Da 20 saltos con la pierna derecha sin apoyar la otra.
14	Siéntate en el suelo y da 2 vueltas a la mesa impulsándote solo con los pies, sin utilizar las manos.
15	De oca a oca y tiro porque me toca.
16	Da 10 vueltas sobre ti mismo hacia la izquierda.
17	Encestar una pelota de papel con la mano izquierda en una papelera situada a 2 metros de distancia.
18	Posada: 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 2 vueltas y 2 palmadas 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 10 segundos.
23	Da 20 saltos con la pierna izquierda sin apoyar la otra.
24	Túmbate y da 2 vueltas a la mesa impulsándote solo con las manos, sin utilizar las piernas.
25	Da 6 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 2 vueltas a la mesa desplazándote de cuclillas, dando a cada paso 2 palmadas entre las piernas.
29	Pozo: dos turnos sin jugar.
30	Bébetelo un vaso de agua. 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 6 segundos.
32	De oca a oca y tiro porque me toca.
33	Toca todas las puertas que haya en la vivienda en menos de "x" segundos (pactar el tiempo con los otros jugadores).
34	Da 4 vueltas a la mesa donde estás jugando saltando con los pies juntos.
35	Laberinto: retrocede hasta la casilla nº 26.
36	Da 6 golpes a una pelota de papel con la palma de tu mano izquierda, sin que caiga.
37	Da 6 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. No vale empujarla, solo desplazarla mediante pequeños golpes.

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 4 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	Cárcel: tres turnos sin jugar.
45	De dados a dados y tiro porque me ha tocado.
46	Colócate a 3 metros de la mesa y chuta una pelota con el pie derecho, tratando de colarla entre dos patas de la mesa.
47	Da 6 vueltas sobre ti mismo hacia la izquierda dando saltitos con tu pierna izquierda.
48	Calavera: vuelve a empezar desde la casilla nº 1.
49	De oca a oca y tiro porque me toca.
50	Da 4 vueltas a la mesa donde estás jugando saltando con la pierna izquierda, sin apoyar la otra.
51	Da 4 vueltas a la mesa donde estás jugando imitando cada vez a un animal que se desplace a cuatro patas.
52	Colócate a 3 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	COORDINACIÓN
Azul	HÁBITOS SALUDABLES

