

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).
- ❑ Varios libros.

ACCIONES Y PRUEBAS EN CADA CASILLA

Casillas	Pruebas
1	Salida.
2	Tumbado boca abajo, elevar de forma alterna un brazo y la pierna contraria. 15 veces.
3	Flexionar y extender las muñecas. 20 veces.
4	De oca a oca y tiro porque me toca.
5	5 vueltas a la mesa donde estás jugando saltando con la pierna izquierda, sin apoyar la otra.
6	De puente a puente y tiro porque lleva la corriente.
7	Tocar todas las puertas que haya en la vivienda en menos de "x" segundos (pactar el tiempo con los otros jugadores).
8	Tumbarse en el suelo y levantarse sin usar las manos.
9	Tumbado boca arriba, subir y bajar las piernas extendidas (ángulo de 90°). 15 veces.
10	De oca a oca y tiro porque me toca.
11	5 vueltas a la mesa donde estás jugando saltando con la pierna derecha, sin apoyar la otra.
12	De puente a puente y tiro porque lleva la corriente.
13	Sujetar 3 o 4 libros, según el peso de los mismos y elevar los brazos hasta la altura de los ojos. 15 veces.
14	10 jumping jacks (salto en estrella).
15	De oca a oca y tiro porque me toca.
16	Dar 10 golpes a una pelota de papel de manera alternativa con ambas manos.
17	15 abdominales.
18	Posada: un turno sin jugar.
19	De dados a dados y tiro porque me ha tocado.

20	5 flexiones.
21	De oca a oca y tiro porque me toca.
22	15 sentadillas.
23	5 burpees (flexión-salto).
24	Mantén en equilibrio el palo de la escoba o fregona (solo el palo) con la palma de la mano 10 segundos.
25	Tumbado boca arriba, extender las piernas y hacer las tijeras durante 15 segundos.
26	5 flexiones tríceps. Puedes apoyarte en una mesa baja, cama, escalón, etc.
27	De oca a oca y tiro porque me toca.
28	15 saltos subiendo las rodillas al pecho.
29	Pozo: dos turnos sin jugar.
30	Skipping durante 20 segundos (elevar de manera alterna las rodillas a la altura de la cadera).
31	Encestar una pelota de papel en una papelera situada a 3 metros de distancia.
32	De oca a oca y tiro porque me toca
33	15 flexiones-extensiones de rodilla con salto incluido.
34	3 respiraciones profundas y relajadas con los ojos cerrados, inspirando por la nariz y expirando por la boca.
35	Laberinto: retroceder hasta la casilla nº 26.
36	Tumbado boca arriba, flexionar las piernas y hacer la bicicleta durante 15 segundos.
37	10 flexiones.
38	De oca a oca y tiro porque me toca.
39	10 burpees (flexión-salto).
40	30 saltos laterales, de un lado al otro de un palo de escoba o fregona.
41	Tumbado boca abajo, elevar a la vez ambos brazos y piernas 15 veces.

42	10 flexiones tríceps. Puedes apoyarte en una mesa baja, cama, escalón, etc.
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	Beber un vaso de agua. Si ya has bebido uno, bebe medio.
47	Talón-glúteo de forma alterna durante 20 segundos.
48	Calavera: volver a empezar desde la casilla nº 1.
49	De oca a oca y tiro porque me toca.
50	Lanzar una pelota de papel hacia arriba y dar 2 vueltas y 3 palmadas antes de cogerla.
51	Hacer el puente y que el resto de jugadores pase por debajo.
52	20 jumping jacks (salto en estrella).
53	Meta.

RELACIÓN ENTRE COLORES Y TIPOS DE PRUEBAS

COLOR	TIPO DE PRUEBAS
Naranja	TRONCO
Rojo	TREN SUPERIOR
Verde	TREN INFERIOR
Amarillo	CARDIOVASCULAR
Rosa	COORDINACIÓN
Azul	HÁBITOS SALUDABLES

TABLERO DE JUEGO

La OCA de la Educación Física

The board game board consists of 53 numbered squares arranged in a grid. The central square (53) features the title 'La OCA de la Educación Física' and a cartoon duck character. The squares contain various physical education activities and obstacles:

- 1: START sign
- 2: Jumping over a hurdle
- 3: Squatting
- 4: Duck with dice
- 5: Walking
- 6: Bridge
- 7: Opening a door
- 8: Jumping over a hurdle
- 9: Jumping over a hurdle
- 10: Duck with dice
- 11: Walking
- 12: Bridge
- 13: Walking with a basket
- 14: Jumping over a hurdle
- 15: Duck with dice
- 16: Duck with dice
- 17: Jumping over a hurdle
- 18: House
- 19: Dice
- 20: Jumping over a hurdle
- 21: Duck with dice
- 22: Squatting
- 23: Jumping over a hurdle
- 24: Jumping over a hurdle
- 25: Jumping over a hurdle
- 26: Jumping over a hurdle
- 27: Duck with dice
- 28: Walking
- 29: House
- 30: Jumping over a hurdle
- 31: Cup
- 32: Duck with dice
- 33: Squatting
- 34: Walking
- 35: Maze
- 36: Jumping over a hurdle
- 37: Jumping over a hurdle
- 38: Duck with dice
- 39: Jumping over a hurdle
- 40: Jumping over a hurdle
- 41: Jumping over a hurdle
- 42: Jumping over a hurdle
- 43: Duck with dice
- 44: Prison bars
- 45: Dice
- 46: Jumping over a hurdle
- 47: Jumping over a hurdle
- 48: Skull
- 49: Duck with dice
- 50: Jumping over a hurdle
- 51: Jumping over a hurdle
- 52: Jumping over a hurdle
- 53: Duck character