

¡Hola a todos!

¿Cómo llevasteis la semana pasada? Espero que pudieran llevar a cabo algunas de las actividades que les envié y, que de ser así, os haya ayudado a llevar mejor esto de estar en casa.

Siguiendo con el lado lúdico de la asignatura, para esta semana se me ha ocurrido preparar un nuevo juego: ¡la oca motriz! Sí, sí, habéis leído bien... es el juego de la oca, ese del que seguro que muchos tenéis en casa un tablero (y si no, no pasa nada, en internet nos podemos hacer con una imagen del tablero, o incluso podemos elaborar uno propio en casa).

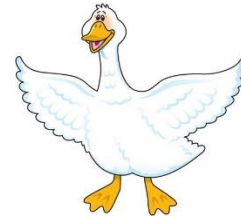
Os dejo abajo la explicación de este juego. Espero que lo paséis bien. Podéis aprovechar para jugar en familia a la vez que mejoráis vuestras habilidades motrices (y no tan motrices). Por cierto, el tiempo que señalo en algunas actividades, así como material o habitaciones, se pueden modificar.

Un abrazo muy fuerte,

Noelia Rivas

# EL JUEGO DE LA OCA MOTRIZ

(Noelia Rivas)



- **Objetivos del juego:**

- .- Pasarlo genial.
- .- Mejorar nuestras habilidades motrices.
- .- Ser el primero en llegar a la meta (casilla central de la Gran Oca).

- **Material:**

- .- Un tablero del juego de la Oca (si no tenemos, lo copiaremos o imprimiremos de internet).
- .- 1 ficha de diferente color para cada jugador: ¡podrán jugar tantas personas como quieran!
- .- Un dado.
- .- Para algunas pruebas necesitaremos objetos que podemos encontrar en casa, o sustituirlos por otros que tengamos a disposición.

- **Reglas:**

- **Casillas especiales a tener en cuenta:**

- .- **Oca** (casillas 5, 9, 14, 18, 23, 27, 32, 36, 41, 45, 50, 54 y 59):

Si al tirar el dado y contar casillas, caemos en una de estas casillas se puede avanzar hasta la siguiente casilla que tenga una oca, y volver a tirar.

- .- **Puente** (casillas 6 y 12):

Si se cae en una de estas casillas se adelanta o retrocede, según corresponda, a la otra casilla de puente;

es decir, si caigo en el 6 iré a la 12 y vuelvo a tirar; y viceversa.

.- **Cárcel, prisión o posada (casilla 19):**

Si se cae en una casilla que tenga dibujada una cárcel, prisión o posada se perderá un turno de tirada.

.- **Pozo (casilla 31):**

Si se cae en esta casilla se pierde 2 turnos de tirada.

.- **Laberinto (casilla 42):**

Retrocede hasta la casilla 30.

.- **Dados (casillas 26 y 53):**

Si se cae en estas casillas avanzas o retrocedes, según corresponde a, hasta el otro dado, y vuelves a tirar; es decir, de la casilla 26 iré a la 53, o de la 53 a la 26 y vuelvo a tirar.

.- **Calavera (casilla 58):**

¡Es la casilla más temida y no por dar miedo! Si caes en esta casilla hay que volver a la casilla 1 y empezar de nuevo a jugar.

- Los jugadores tiran por orden hasta alcanzar la Gran Oca.

El orden lo deciden los jugadores antes de comenzar; lo pueden hacer, por ejemplo, así: el que saque el número de dado más alto será el primero, y continuarán tirando en orden de las agujas del reloj.

- **Actividad para cada casilla:**

1. **De oca a oca y tiro porque me toca (avanza a la casilla 5 y vuelve a tirar).**

2. Sentarse en el suelo y levantarse sin apoyar las manos en, tres veces.
3. Dar 10 saltos: al abrir las piernas dar una palmada, y al cerrarlas bajar los brazos.
4. Saltar 12 veces a la pata coja, con el pie derecho apoyado, sin moverme del mismo recuadro del suelo.
5. De oca a oca y tiro porque me toca (avanza a la casilla 9 y vuelve a tirar).
6. De puente a puente y tiro porque me lleva la corriente (avanza a la casilla 12 y vuelve a tirar).
7. Hacer el puente (intentando estirar los brazos) y aguantar así 8 segundos.
8. Aguantar 15 segundos el equilibrio sobre un solo pie (el otro irá doblado para que no toque el suelo). (Si te es muy fácil, cierra los ojos).
9. De oca a oca y tiro porque me toca (avanza a la casilla 14 y vuelve a tirar).
10. Caminar hasta la cocina con los brazos y pies apoyados en el suelo y estirados (como elefantes).
11. Saltar 12 veces a la pata coja, con el pie izquierdo apoyado, sin moverme del mismo recuadro del suelo.
12. De puente a puente y tiro porque me lleva la corriente (regresa a la casilla 6 y vuelve a tirar).
13. Dar la voltereta hacia delante (puedes ir a la cama).
14. De oca a oca y tiro porque me toca (avanza a la casilla 18 y vuelve a tirar).
15. Saltar 10 veces a la comba hacia delante (si no tenemos comba, hay que imaginársela).
16. Caminar de cuclillas 10 saltitos.

17. Correr hasta la habitación que esté más lejos, encender la luz, volver a la sala y gritar: ¡ay, que me dejé la luz encendida!; regresar a la habitación apagar la luz y regresar a la sala... ¡en el menor tiempo posible!
18. De oca a oca y tiro porque me toca (avanza a la casilla 23 y vuelve a tirar).
19. Cárcel, prisión o posada: un turno sin jugar.
20. Lanzar un peluche o algo similar al techo, tocar el suelo con una mano, y recógelo antes de que caiga (deberás estar ya de pie cuando tengas que cogerlo).
21. Hacer la estrella o pino lateral (¡cuidado con las lámparas y los muebles!)
22. Imitar una acción de la vida cotidiana hasta que otro familiar que tú hayas decidido lo adivine.
23. De oca a oca y tiro porque me toca (avanza a la casilla 27 y vuelve a tirar).
24. Dar 5 vueltas alrededor de una mesa en menos de 10 segundos.
25. Lanzar un peluche o algo similar al techo, dar 3 palmadas y cogerlo antes de que caiga al suelo.
26. De dado a dado y tiro porque me ha tocado (avanza hasta la casilla 53 y vuelve a tirar).
27. De oca a oca y tiro porque me toca (avanza a la casilla 32 y vuelve a tirar).
28. El jugador que esté a tu izquierda se sienta con los pies estirados; saltar de un lado al otro de sus piernas 6 veces seguidas.
29. Colocar un vaso de plástico o botella en el suelo; poner el dedo encima y dar 4 vueltas a su alrededor (sin quitar la mano de encima); luego caminar en línea recta.

30. Hacer 10 sentadillas (recuerda bajar hasta la altura de la rodilla y subir, manteniendo la espalda recta y los brazos estirados hacia delante).
31. **Pozo:** no puedes tirar durante 2 turnos
32. **De oca a oca y tiro porque me toca** (avanza a la casilla 36 y vuelve a tirar).
33. Atar tus cordones uniendo los zapatos que lleves; ir hasta el baño y volver en menos de 15 segundos.
34. Bailar al ritmo de una canción que te digan los demás.
35. Dar 3 toques con los pies a un rollo de papel higiénico o un peluche (ponte descalzo para no estropearlo).
36. **De oca a oca y tiro porque me toca** (avanza a la casilla 41 y vuelve a tirar).
37. Hacer 10 flexiones.
38. Acostarse en el suelo, hacer la bicicleta con las piernas durante 25 segundos.
39. Correr hacia atrás hasta la habitación que esté más lejos y volver igual, en menos de 6-8 segundos.
40. Encestar tres veces una bola de papel en un cubo. Competir con los otros jugadores, siguiendo un turno establecido con anterioridad; el primero que lo consiga avanza una casilla (si es una casilla especial hace lo que corresponda en esa casilla; es decir, si es oca, pasa a la otra oca y tira...)
41. **De oca a oca y tiro porque me toca** (avanza a la casilla 45 y vuelve a tirar).
42. **Laberinto:** retrocede hasta la casilla 30.
43. Hacer la croqueta dando 5 vueltas para la derecha y 5 para la izquierda.
44. Dar 4 vueltas sobre sí mismo en cuadrupedia invertida (como haciendo el puente).

45. *De oca a oca y tiro porque me toca* (avanza a la casilla 50 y vuelve a tirar).
46. Los demás jugadores se colocan en fila india con los pies abiertos (la separación corresponde a la distancia que hay hasta los hombros del anterior con los brazos estirados). Pasar debajo de sus pies en menos de 4 o 5 segundos.
47. Sentarse en fila india con las piernas dobladas. Comenzar a pasar una pelota hasta el último, este se levantará e irá corriendo a sentarse el primero y vuelta a empezar. Deberán participar todos y lograrlo en menos de 40 segundos.
48. Coordinación: dibujar en el aire un círculo con una mano, mientras con la otra se dibuja un cuadrado.
49. Los jugadores se colocan en fila, uno tras otro, correr en zig-zag hacia delante y hacia atrás en menos de 6-8 segundos.
50. *De oca a oca y tiro porque me toca* (avanza a la casilla 54 y vuelve a tirar).
51. Con los ojos cerrados, dibujar en un folio un animal que se te ocurra. Los demás deberán acertarlo.
52. Hacer 5 flexiones, chocando las palmas al levantarse.
53. *De dado a dado y tiro porque me ha tocado* (retrocede hasta la casilla 26 y vuelve a tirar).
54. *De oca a oca y tiro porque me toca* (avanza a la casilla 59 y vuelve a tirar).
55. Hacer cosquillas al jugador que quieras durante 15 segundos.
56. Correr hasta tu habitación, saltar 3 veces en la cama y volver a la sala, en menos de 10 segundos.

57. Todos los demás jugadores se colocan en fila india con las piernas abiertas, debes pasar gateando por abajo y colocarte de pie el último, lo repiten hasta hacerlo todos. Deben conseguirlo en menos de 30 segundos.
58. **Calavera:** ¡oh, no! Con lo cerca que estabas de la meta... ¡tienes que volver a empezar! Regresa a la casilla 1).
59. **De oca a oca y tiro porque me toca** (avanza a la casilla 63: ¡has llegado a la meta!).
60. Acostarse en el suelo boca abajo, levantarse, dar un salto con una palmada arriba, y volver a ponerse boca abajo. Repetirlo 5 veces.
61. Elegir otro jugador para hacer una carrera con los cordones de los zapatos atados, el que pierda retrocede una casilla (si al retroceder cae en un casilla especial no pasará nada).
62. Elegir otro jugador para hacer una carrera. Colocar botellas o recipientes separados uno de otros, en fila, y al final de la fila poner un cubo. Debemos llevar un objeto que sea pequeño en una cuchara con la boca, haciendo zig-zag, llegar hasta el cubo y soltarlo. Repetirlo 3 veces. El último que lo consiga retrocede dos casillas.
63. **¡Has llegado a la meta! ¡Eres un/una campeón/campeona!**  
**¡Márcate un baile de 10 segundos!** Además, te has ganado el derecho de mandar a todos los demás jugadores a hacer cualquier actividad de la lista.