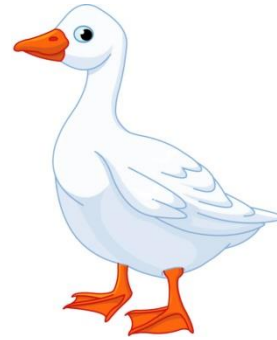




LA OCA DEPORTIVA

1. Salida.
2. Dar 5 saltos.
3. Girar sobre sí mismo (2giros).
4. Hacer una voltereta.
5. De oca a oca y tiro porque me toca.
6. De puente a puente y tiro porque me da la corriente.
7. Realizar 5 botes seguidos con una pelota.
8. De oca a oca y tiro porque me toca.
9. Imitar a un león.
10. Hacer un salto desde parado con pies juntos hacia delante.
11. Saltar a la pata coja 10 veces.
12. Aguantar en equilibrio haciendo la figura del árbol (yoga). Búscalo en internet.
13. De oca a oca y tiro porque me toca.
14. Bailar un trozo de la canción que te guste.
15. Ida y vuelta por el pasillo corriendo.
16. Respiración profunda. Coge aire por la nariz intensamente y expúlsalo por la boca (3veces).
17. Pozo: 2 turnos sin tirar.
18. Hacer un masaje en la espalda al compañero.
19. Hacer giros con eje longitudinal por el suelo. (Croqueta)
20. Muerte: vuelves a la casilla de salida.
21. Me siento y me levanto en el suelo (3 veces consecutivas) en el menor tiempo posible.
22. Golpear 3 veces seguidas la pelota, con la palma de la mano sin que toque suelo.
23. Brazo y mano extendidas, hemos de mantener una pelota en la palma de la mano sin que caiga al suelo a la vez que caminamos. La otra mano debe de estar pegada a la espalda.



24. De oca a oca y tiro porque me toca.

25. Hacer skipping sin movernos del sitio durante 20 segundos.

26. Permanecer inmóvil durante 1 minuto.

27. De puente a puente y tiro porque me da la corriente.

28. Desplazarse por el pasillo como un perrito.

29. Sigue esta secuencia de ritmo: 2 palmadas, 2 chasqueos de dedos, 2 palmadas, 2 chasqueos de dedos, 1 palmada, 1 chasqueo de dedos, 1 palmada y 1 chasqueo de dedos.

30. Inventar una secuencia de ritmo. (Te puedes guiar con la casilla 29).

31. Piensa en un deporte, mediante mímica represéntalo y el resto tienen que adivinarlo.

32. Desplázate por el pasillo de la manera que elijas.

33. De oca a oca y tiro porque me toca.

34. Simular un puente con el cuerpo y todos los participantes del juego tienen que pasar por debajo.

35. Te has convertido en un militar por lo que tienes que reptar por el suelo.

36. De oca a oca y tiro porque me toca.

37. Coloca una hoja de papel en el suelo y a una distancia de 3 metros aprox. lanza una pelota e intenta hacer que caiga en la hoja. (Tienes 3 intentos)

38. ¿Sabes cuál es la mano derecha? ¿Y la izquierda? Sube el brazo derecho arriba todo lo que puedas y el brazo izquierdo hacia abajo, para completar la postura sube la rodilla derecha hacia arriba y ahora mantén el equilibrio.

39. De oca a oca y tiro porque me toca.

40. Has superado el reto, eres un CAMPEÓN/ONA.



¡Enhorabuena!