



JUEGO de la OCA deportiva

1	2	3	4	5		7
						8
31	32	33	34	35		9
						10
29				37		11
28				38		
27		45		39		13
26		44		40		14
25		43	42	41		15
						16
23	22	21	20	19		17

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 1 | Túmbate y haz una plancha.
30 segundos | 24 | Elige a un compañero/a. El que haga antes 10 flexiones adelanta 3 casillas |
| 2 | Saltando, abre y cierra piernas y brazos.
15 veces | 25 | Baila la canción que quieras.
30 segundos |
| 3 | Salta llevando los talones a los glúteos.
30 segundos | 26 | Túmbate y haz una plancha lateral.
20 segundos a cada lado |
| 4 | Túmbate boca arriba y haz la bicicleta
30 segundos | 27 | 10 sentadillas |
| 5 | Corre en el sitio elevando rodillas.
30 segundos | 28 | Saltando, abre y cierra piernas y brazos.
15 veces |
| 6 | Avanza a la casilla número 12 | 29 | Coge una caja de leche en cada mano.
20 "pesas" |
| 7 | Anda rápido por casa.
50 pasos | 30 | Retrocede a la casilla número 12. |
| 8 | Túmbate y haz una plancha lateral.
20 segundos a cada lado | 31 | Túmbate al lado izquierdo. Baja y sube la pierna que queda arriba. 20 veces. |
| 9 | Correr suave por casa.
1 minuto | 32 | Túmbate y haz una plancha.
30 segundos |
| 10 | Haz como que saltas a la comba.
30 saltos | 33 | Lleva en tu espalda a un compañero.
10 pasos |
| 11 | 10 sentadillas | 34 | Anda rápido por casa.
50 pasos |
| 12 | Elige un compañero/a y un ejercicio.
El que mejor lo haga adelanta dos casillas. | 35 | Túmbate boca arriba y haz la bicicleta
30 segundos |
| 13 | Baila la canción que quieras.
30 segundos | 36 | Elige un compañero y un ejercicio. El que mejor lo haga adelanta dos casillas. |
| 14 | 10 flexiones | 37 | Salta llevando los talones a los glúteos.
30 segundos |
| 15 | Lleva en tu espalda a un compañero.
10 pasos | 38 | Zancadas laterales.
30 segundos |
| 16 | Túmbate boca arriba y haz las tijeras.
15 segundos | 39 | 10 sentadillas |
| 17 | Coge una caja de leche en cada mano.
20 "pesas" | 40 | Haz como que saltas a la comba.
30 saltos |
| 18 | Retrocede a la casilla de salida. | 41 | Corre en el sitio elevando rodillas.
30 segundos |
| 19 | Zancadas laterales.
30 segundos | 42 | Retrocede a la casilla número 24. |
| 20 | Túmbate al lado derecho. Baja y sube la pierna que queda arriba. 20 veces. | 43 | Saltando, abre y cierra piernas y brazos.
15 veces |
| 21 | Corre en el sitio elevando rodillas.
30 segundos | 44 | 10 flexiones |
| 22 | Haz como que saltas a la comba.
30 saltos | 45 | Túmbate al lado izquierdo. Baja y sube la pierna que queda arriba. 20 veces. |
| 23 | Túmbate boca arriba y haz las tijeras.
15 segundos | | |

En la siguiente página encontrarás el dado y las fichas para imprimir



JUEGO de la OCA deportiva

Recorta las fichas de colores y el dado

