

Juego de la Oca

_____ La idea es la siguiente, vamos a despejar un espacio y armar un tablero del 1 al 20. Lo pueden hacer con hojas borrador, hojas de diario, lo que tengan en casa! En cada una le escribirán el número que corresponda y luego los ubicarán de menor a mayor armando un sendero.

Necesitamos un dado, si tienen uno pequeño pueden usar ese y si no se puede fabricar con una caja (recuerden que todos los lados del cubo sean iguales).

Entonces! A JUGAR! Lanzamos el dado por primera vez cada jugador, el que obtiene el número más grande comienza.

Cada vez que tiran el dado avanzan la cantidad de casilleros que indique. En cada casillero deberán cumplir con un desafío para poder quedarse en ese lugar! El primero que llegue al último casillero será el ganador o ganadora!



- 1- Fuerza: Desde posición plancha y de manera alternada, subir pierna derecha, pierna izquierda, mano derecha, mano izquierda durante 3 veces
- 2- Coordinación: De forma alternada tocarse con la mano derecha primero y después con la izquierda: rodilla derecha, rodilla izquierda , hombro derecho y luego izquierdo ... en menos de 3 segundos.
- 3-Flexibilidad: desde parados tratar de tocar los pies con las manos sin doblar las rodillas.
- 4- Fuerza: desde posición inicial acostado (boca arriba).
Piernas a 90° y Brazos extendidos (hacia el techo)
Llevar aire a la panza.
Sosteniendo el aire bajar alternadamente brazo y pierna cruzados (Ej: Brazo Der - Pierna Izq y viceversa) frenar sin tocar el suelo, sostener 2" y volver a la posición.
- 5- Mala Suerte: retrocedes 2 casilleros.

6- Prenda: Elegir una canción y bailar al menos 40 segundos. Si lo lográs avanzó un casillero más!

7- Desafío con Pelota: Golpear 5 veces una pelota de papel con cualquier parte del cuerpo sin que toque el piso.

8- Prenda: Piedra, papel o tijera al de la derecha. Si pierdes te quedas en el lugar. Si ganas avanzas uno!

9- Fuerza: Apoyas la mano DERECHA y el Pie DERECHO en el suelo, PONERSE DE COSTADO y MANTENER LA POSICIÓN DURANTE 15 SEGUNDOS.

10- Fuerza + Prenda: Apoyando pies y manos hago plancha mientras que con una mano realizó intentos de botellita challenge.

Si lo consigo antes de los 15 segundos avanzó 3 casilleros!

11-Coordinación: subir y bajar alternando los pies un escalón (10 veces)

12- Coordinación: Salto y giro 180 grados (media vuelta). Dos saltos para un lado y dos para el otro.

13- Suerte: Avanzá 4 casilleros.

14-Desafío con pelota: embocar 10 pelotas de papel o de tenis en un balde o recipiente haciendo equilibrio en un pie.

15- Fuerza: Acostado boca abajo con las manos atrás, pararse sin usar las manos.

16- Mala suerte: retrocedes 4 casilleros y tenés que permanecer 15 segundos en equilibrio en un pie. Si no lo lográs retrocedes 2 casilleros más!

17-Fuerza: Hacer 10 abdominales cortos.

18- Fuerza + Equilibrio: Realizar tres equilibrios distintos, utilizando cómo apoyo diferentes partes del cuerpo. Mantener cada equilibrio 10 segundos.

19- Elegir desafío.

20- Fin