



El juego de la oca

Una alternativa para hacer
ejercicio en casa

cetea
EDICIONES

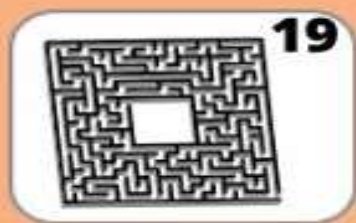


Hoy queremos proponeros una forma divertida y sencilla de hacer ejercicio en casa. También ponemos a vuestro alcance la plantilla vacía para que, si queréis, dibujéis vuestros propios pictogramas.

·
·

¡Si quieres utilizar este recurso en casa accede puedes descargarlo en la web de la editorial **cetea ediciones** es, gratuito ,en el siguiente enlace y descarga el juego!

<https://ceteaediciones.com/el-juego-de-la-oca-para-hacer-e.../>



19



18



17



16



15



14



13



12



20



35



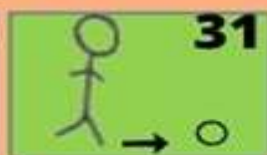
34



33



32



31



11



21



36



38

El juego
de la oca



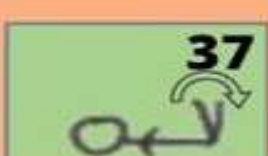
30



10



22



37



29



9



23



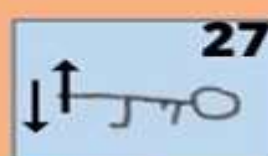
24



25



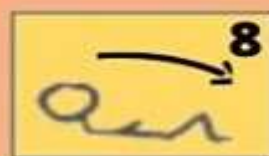
26



27



28



8



1



2



3



4



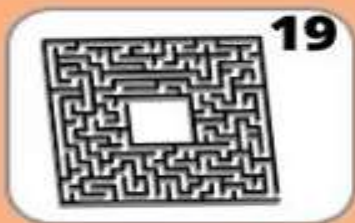
5



6



7



19



18



17



16



15



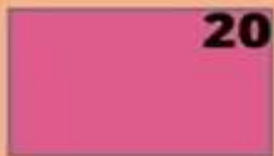
14



13



12



20



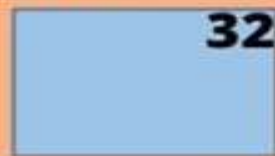
35



34



33



32



31



11



21



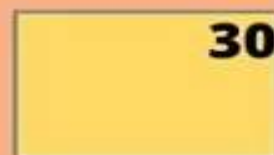
36



38

El juego de la oca

cete EDICIONES



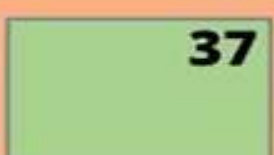
30



10



22



37



29



9



23



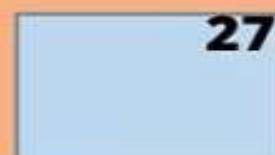
24



25



26



27



28



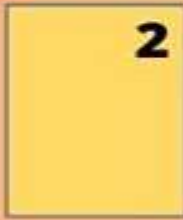
8



START



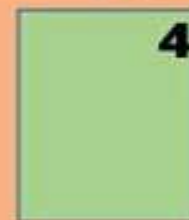
1



2



3



4



5



6



7



El juego de la oca

1. Subir una pierna y quedarse en equilibrio 15 segundos.
2. Saltar 10 veces con los pies juntos.
3. Rotar el tronco 10 veces.
4. De oca a oca.
5. Encestar una pelota en un cubo.
6. De puente a puente.
7. Dos turnos sin jugar.
8. Abdominales (5 veces)
9. Hacer equilibrio con un objeto en la mano y andar por el pasillo.
10. De oca a oca
11. Hacer equilibrio con un objeto en la cabeza y andar por el pasillo.
12. Dos turnos sin jugar
13. De puente a puente.
14. Subir y bajar los dos brazos a la vez 10 veces
15. Dos turnos sin jugar.
16. De oca a oca.
17. Dar toques con la cabeza
18. Abrir y cerrar las piernas a la vez 10 veces.
19. Dos turnos sin jugar.
20. Pasar el limbo.
21. De dado a dado.
22. Rodar en el suelo.
23. De oca a oca.
24. De dado a dado
25. Gatear ida y vuelta por el pasillo.
26. 10 sentadillas.
27. Subir y bajar la pierna 10 veces.
28. Zancada hacia adelante doblando la rodilla.
29. De oca a oca.
30. Saltar obstaculos por el pasillo.
31. Dar una patada a un balón.
32. Gatear hacia atrás por el pasillo.
33. Volver a la casilla de salida.
34. De oca a oca.
35. Pasarse una pelota de una mano a otra por encima de la cabeza 10 veces.
36. Llevar rodillas al pecho 10 veces.
37. Subir y bajar las piernas 10 veces.