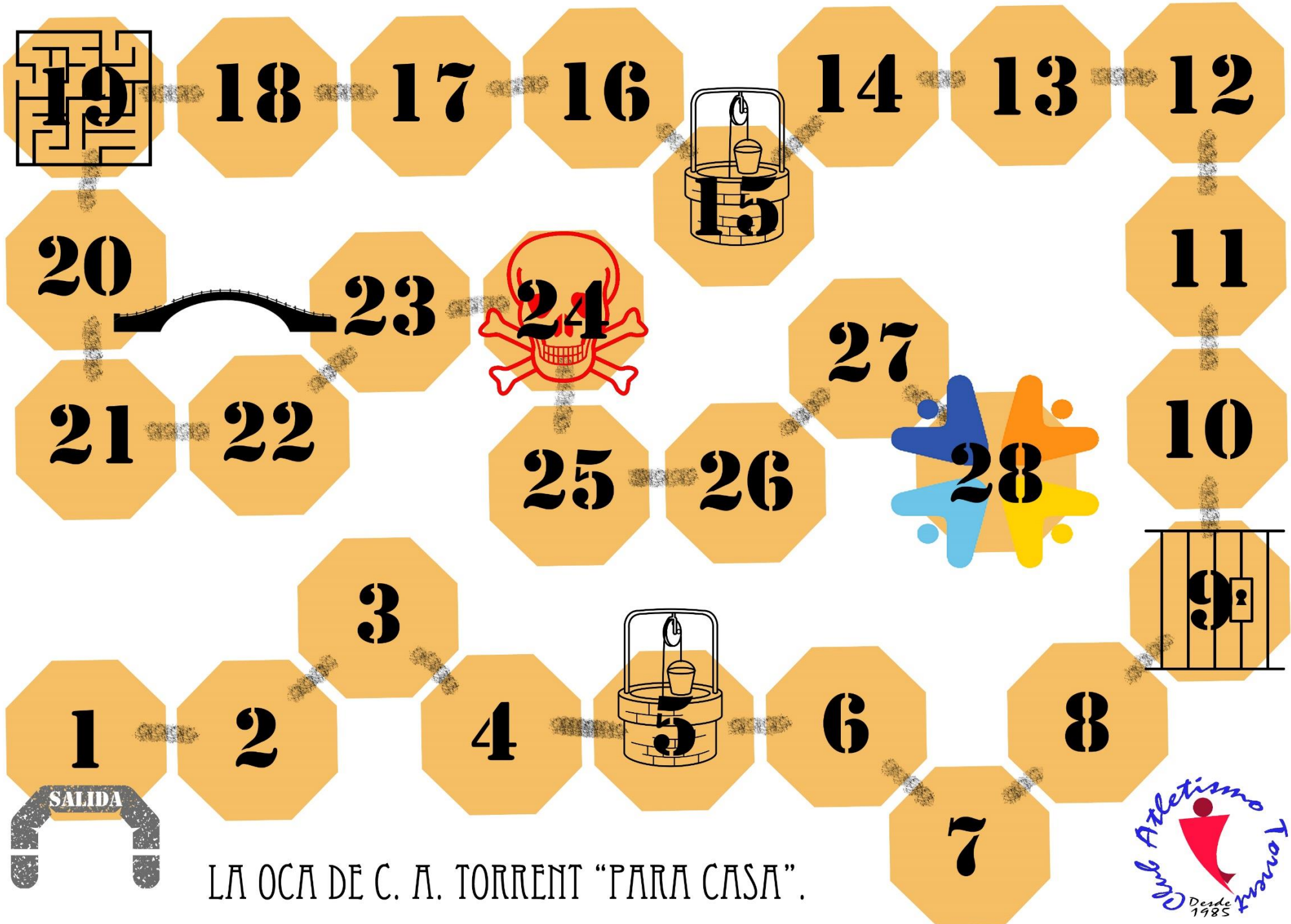


# JUEGO DE LA OCA DE C. A. TORRENT CASA

**Reglas:** tirará cada vez un jugador y aunque se consiga el objetivo pasa el turno al siguiente. Sino se consigue el objetivo se regresa a la casilla de la que venía.

1. Realizar 15 saltos chocando las manos en el aire a la vez.
2. Realizar 20 sentadillas a tocar culo en borde silla con brazos extendidos.
3. Andar 50 pasos trotando por tu casa con brazos arriba llevando un peluche.
4. Saltar una raya delante-detrás 20 veces.
5. **Pozo:** si caes en el pozo, debes volver a empezar desde la casilla **SALIDA**.
6. Aguantar descalzo en equilibrio durante 30" a pata coja sujetando una botellita de agua en cada mano (Izq-Der).
7. Bailar una canción de zumba en YouTube de 2 minutos que le guste al resto.
8. Andar en cuclillas 2 vueltas alrededor de la mesa del juego.
9. **Cárcel:** Te saltarás un turno encerrado y hasta que te toque estarás corriendo alrededor del juego sin parar.
10. Saltar con los pies juntos 10 veces rodillas a pecho en menos de 15".
11. Hacer 10 abdominales con piernas flexionadas y manos al pecho en menos de 20".
12. Saltar 20 veces, abriendo y cerrando las piernas y los brazos a la vez.
13. Apoyado en la pared, talones al culo durante 20 segundos.
14. Bailar una canción de zumba de más de 3' que te guste desde Youtube.
15. **Pozo:** regresas a la casilla nº 6 después de haber hecho 10 flexiones de brazos con las rodillas apoyadas en el suelo.
16. Andar hacia atrás 60 pasos por tu casa.
17. Saltar a la pata coja 15 veces de cada pierna.
18. Ganar el reto a alguien de tu familia a desequilibrio a pata coja (ambas piernas).
19. **Laberinto:** para poder salir de la prisión tienes que sacar el número 5 o superar un reto físico factible que te propongan los otros jugadores.
20. Hacer un juego de mímica durante 2 minutos de un tema que te propongan.
21. Realizar 10 saltos saliendo desde cuclillas chocando las manos en el aire.
22. Realizar 10 sentadillas completas culo a talones en menos de 20".
23. Andar 50 pasos por tu casa entrando de talón y acabando en punta.
24. **Muerte:** Skipping "rodillas arriba", durante 20", sino se vuelve a la casilla nº 1.
25. Llevar a caballito por el pasillo a alguien del juego con 20 zancadas mínimo.
26. Con ojos cerrados y descalzo, aguantar 20" a la pata coja encima de un cojín.
27. Boca abajo, hacer 10 lumbares levantando manos y pies a la vez en menos de 15"
28. Si aguantas 30" con la espalda apoyada en la pared y las piernas sentadas a 90°,  
**¡ENHORABUENA! ¡HAS GANADO LA OCA DE MIGUEL'S JUMPERS "EN CASA"**



LA OCA DE C. A. TORRENT "PARA CASA".



PREPARACIÓN DEL JUEGO: Imprime la hoja del tablero, reglas y el dado.

DE CARTULINA:

1. Recorta
2. Dobra lengüetas
3. Méntalo/pégalo
4. Recorta y pinta tu animalito.
4. A jugar...



\* En los animalitos, doblar 2 lengüetas para un lado y las otras al contrario para que se mantenga como tripeda en el tablero de juego.