

La oca del deporte Jesús García Vilaplana

1. Salta 15 veces a la comba y si no tienes simúlalo.
2. ¿Podrás dar 10 toques con el balón? **CON LOS PIES, RODILLAS, CABEZA O CON LOS HOMBROS.**
3. ¿Seguro que podrás rodear la mesa del comedor haciendo la técnica del Oso?
4. Muy importante!!! **HIDRATATE.**
5. ¿Podrás tocar durante 30" segundos las puntas de los pies? **AVER SI ES VERDAD!!!!.**
6. De puente a puente y tiro porque me da la corriente (Vuelves a lanzar).
7. ¿Podrás rodar la pelota igual que la imagen? **¿DURANTE 3"-5" SEGUNDOS? Seguro que sii.**
8. Tendrás que volver a la casilla de salida. ¿Pero sabes que? Puedes salvarte si puedes hacer el pino!!!!
9. Tienes que hacer 8 sentadillas con salto, pero si haces 15 sentadillas puedes adelantar una casilla más!!!.
10. De Oca a Oca y tiro porque me toca.
11. ¿Haber si puedes hacer más de 8 flexiones? Si lo logras puedes lanzar una vez más los dados.
12. Vamos haber como vas de agilidad. ¿Podrás pasar por de bajo de todas las sillas del comedor sin tocar el suelo con la barriga?.
13. Vamos haber como vas de agilidad. ¿Podrás rodear la mesa del comedor sin tocar el suelo con el culo?.
14. De puente a puente y tiro porque me da la corriente, **¡QUE SUERTE TE TOCA LANZAR OTRA VEZ LOS DADOS!.**
15. **HAS PERDIDO TU TURNO.** Pero puedes no perderlo, SI **LOGRAS HACER MÁS DE 10 SALTOS A LA PATA COJA CON UNA PIERNA.**

16. Muy importante!!! **HIDRATATE.**
17. De Oca a Oca y tiro porque me toca. (pero antes de lanzar los dados de nuevo te toca saltar a la pata coja cinco veces con la derecha y cinco con la izquierda).
18. ¿Podrás correr en el mismo sitio, durante 30"? Si lo logras conseguir elevando mucho las rodillas, podrás retar a tu compañero a cualquier ejercicio que te haya gustado del tablero.
19. Haber si es cierto. Si logras conseguir hacer malabares con dos pelotas y a la pata coja durante 20" segundos, el compañero que este a tu derecha deberá hacer 5 sentadillas.
20. Seguro que logras hacer mas de 10 repeticiones. Si lo logras los más mayores de la casa tendrán que hacer 3 flexiones. Así que esfuézzate.
21. Tendrás que volver a la casilla de salida. ¿Pero sabes que? Puedes salvarte si puedes hacer el pino!!!!
22. La mesa: si logras aguantar 30" segundos, podrás retar a un compañero hacer el mismo ejercicio, pero si no logra hacer el mismo tiempo o más tendrá que retroceder una casilla.
ANIMALO AQUE LO LOGRE HACER MÁS DE 30" SEGUNDOS.
23. Muy importante!!! **HIDRATATE.**
24. ¿TE GUSTA BAILAR? Si es así, elige tu canción preferida y ponte a bailar durante 30" segundos, también puedes coger a un compañero de juego y bailar con el.
25. Que pena, pierdes dos turnos completos. Pero **¿SABES QUE? PUEDES NO PERDERLOS SI EN MENOS DE 1´MINUTO VAS A TU HABITACIÓN TE PONES EL PIJAMA Y VUELVES.**
26. **EL NINJA QUE ESQUIVA FLECHAS:** Tendrás que hacer lo mismo que el dibujo más de 16 veces. Si logras hacerlo el compañero de tu izquierda deberá bailar una canción que tu elijas durante 30" segundos

27. Prisión. Lo siento mucho. **DEBERAS ESTAR A LA PATA COJA TODA LA RONDA HASTA QUE VUELVAS A LANZAR LOS DADOS.** Pero una cosa, lanzaras a la pata coja y si logras podrás lanzar una vez más. Vamos que tu puedes.
28. Muy importante!!! **HIDRATATE.**
29. La Tabla de surf: si logras aguantar 30" segundos, podrás retar a un compañero hacer el mismo ejercicio, pero si no logra hacer el mismo tiempo o más tendrá que retroceder una casilla. **ANIMALO AQUE LO LOGRE HACER MÁS DE 30" SEGUNDOS**
30. La rana saltarina: Haber cuantos saltos logras hacer. Si logras hacer más de 20 saltos, podrás elegir a un compañero que haga lo mismo, si no lo logra podrás lanzar 1 vez, pero con cuidado, porque si lo logra el compañero tiene un tiro más en la siguiente ronda. **ASÍ QUE ELIGE BIEN TU RIVAL.**
31. Prisión. Lo siento mucho. **DEBERAS ESTAR A LA PATA COJA TODA LA RONDA HASTA QUE VUELVAS A LANZAR LOS DADOS.** Pero una cosa, lanzaras a la pata coja y si logras podrás lanzar una vez más. Vamos que tu puedes.
- 32. El vencedor decidirá que ejercicio de la tabla deberán hacer cada jugador que no ha ganado. (10 repeticiones).**