

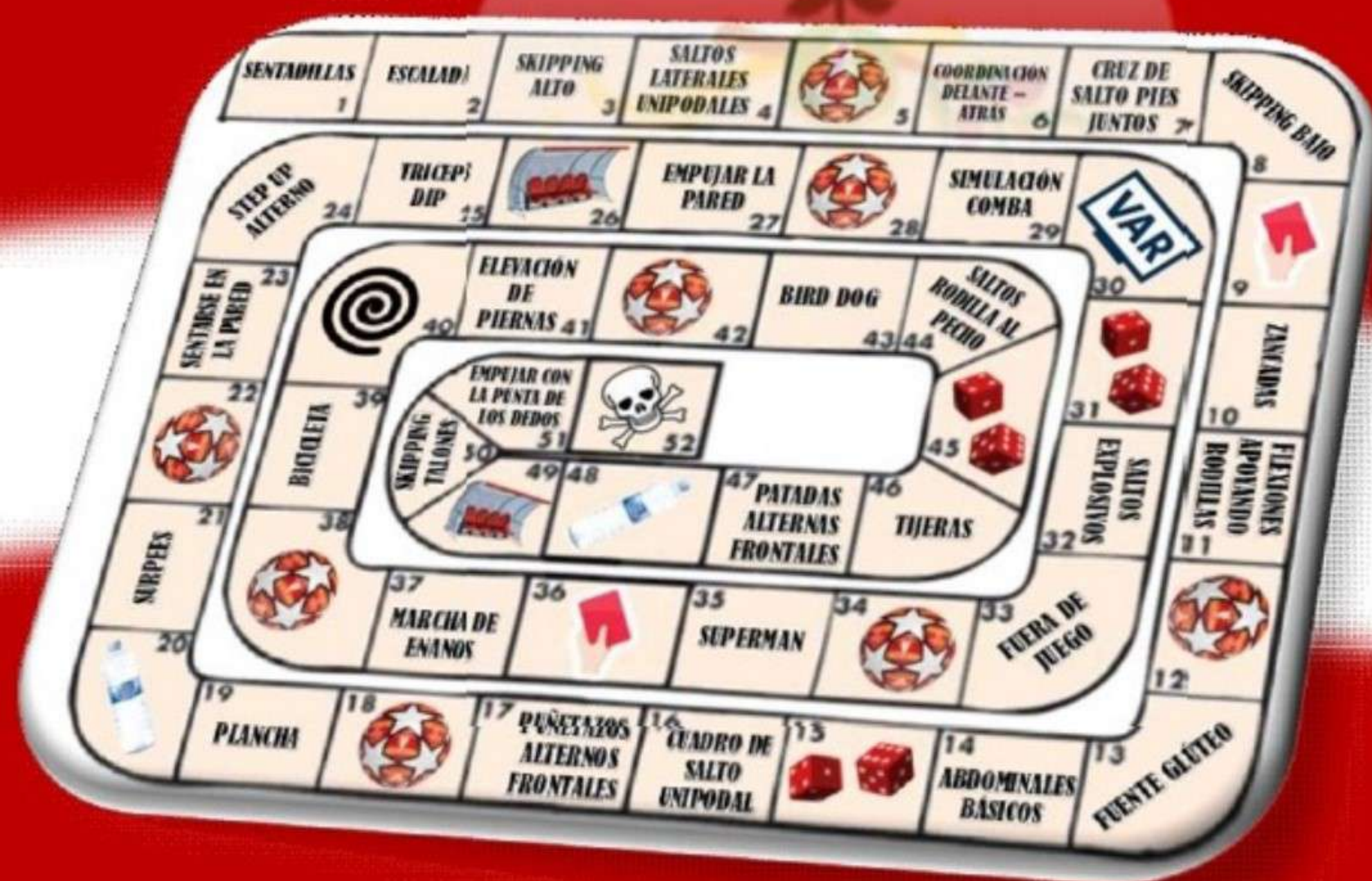
LA OCA FUTBOLERA

BURRIQUERA

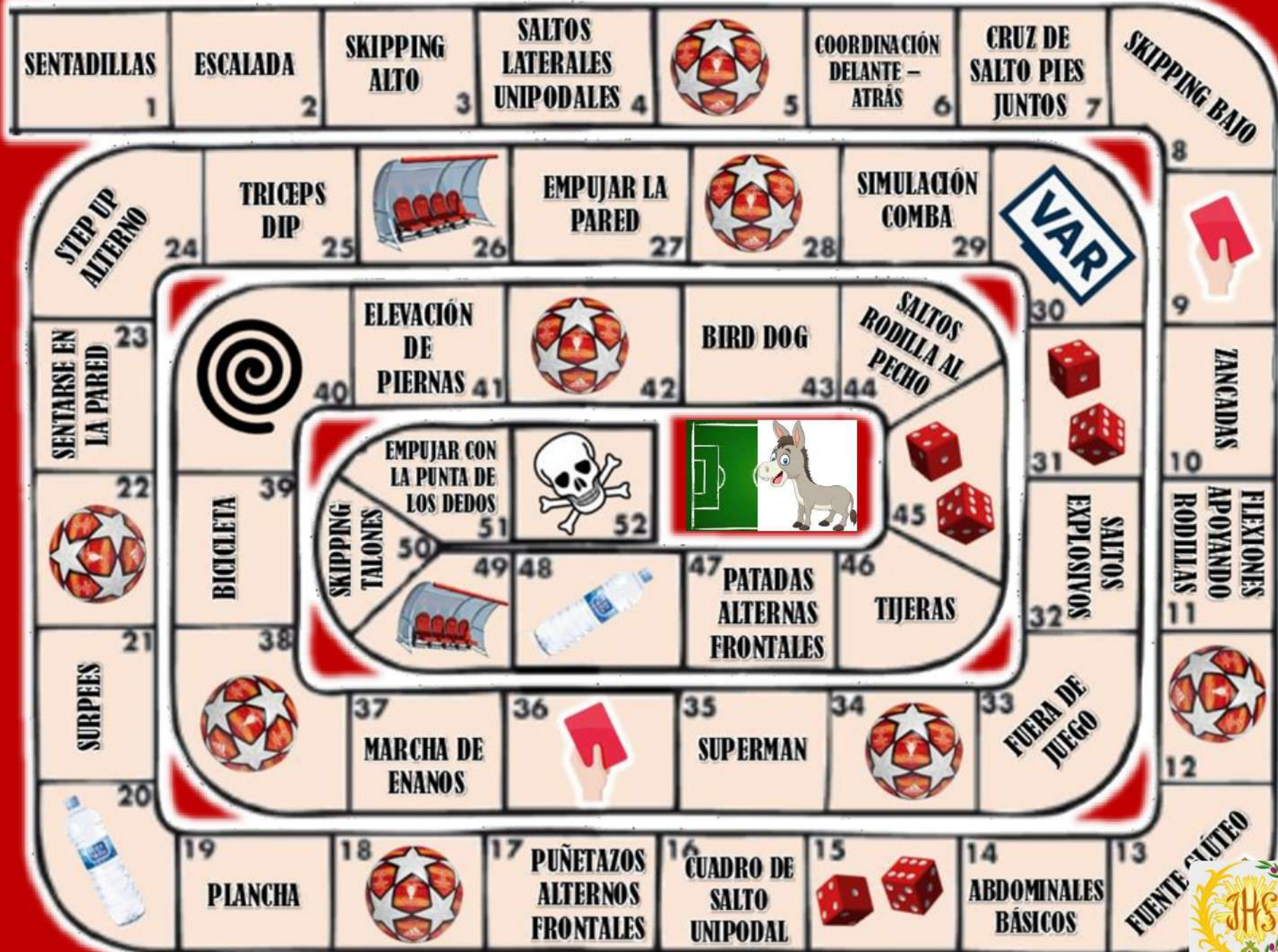


El juego está basado en el clásico de “La Oca”, para el cual se han modificado sus casillas.

Cada casilla tendrá un ejercicio a realizar, explicadas todos en el anexo, al igual que todo aquello que condicione nuestra progresión en el tablero.



El objetivo es llegar al campo de fútbol que hay en el centro, pero para ello, debemos superar todas las pruebas que nos encontremos en el camino



Reglas del juego:

CASILLA	FUNCIÓN
	La casilla del BALÓN te traslada a la siguiente casilla en la que haya uno
	La TARJETA ROJA nos deja un turno sin tirar, si jugamos con alguien. Si jugamos solos, nos obliga a realizar 10 segundos de skipping bajo
	Los DADOS me obligan a tirar dos veces, y sumar las dos tiradas que haga. El número resultante serán las casillas que avance
	La BOTELLA DE AGUA me regala un merecido descanso de 2 minutos en el que aprovecharé para beber agua
	La casilla del BANQUILLO me hace retroceder 10 casillas, por no estar jugando bien
	La casilla ESPIRAL indica que he entrado en una grave lesión. Me hace retroceder a la casilla 20, donde acaba la rehabilitación
	La casilla del VAR nos indica que el árbitro no está de acuerdo de cómo has realizado el último ejercicio, por lo que tendrás que realizarlo de nuevo... Y EL DOBLE DE TIEMPO!!
	La casilla de la CALAVERA me obliga a volver a empezar desde la casilla 1



ANEXO

*Explicación detallada
de todos los ejercicios*



1. SENTADILLAS (5 repeticiones)



2. ESCALADA (10 segundos)

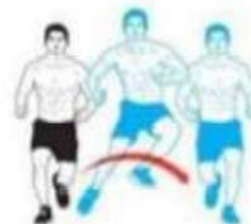


3. SKIPPING ALTO (10 segundos)



Levantando rodillas por encima de la cadera

4. SALTOS LATERALES ALTERNADOS (5 con cada pierna)



5. COORDINACIÓN DELANTE – ATRÁS

(2 pases delante + 2 retroceso / 5 repeticiones)

6. CRUZ DE SALTO PIES JUNTOS

(Dibujar una cruz saltando con los pies juntos: delante – derecha – izquierda – atrás)

7. SKIPPING BAJO

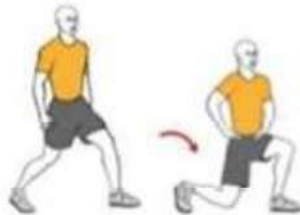


No levantar rodillas. Fijar centro de gravedad bajo (picando en el suelo con las puntas de los pies).

8. JUMPING JACKS (5 Repeticiones)



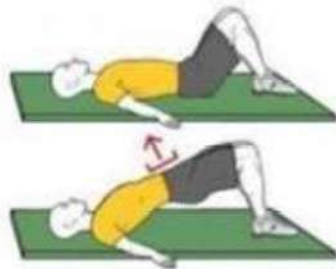
9. ZANCADAS ESTÁTICAS
(Alternando piernas – 2 con cada una)



10. FLEXIONES APOYANDO RODILLAS (5 repeticiones)



11. PUENTE GLÚTEO (Aguantar posición 10 segundos)



12. ABDOMINALES (10 repeticiones)



13. CUADRADO CON SALTO UNIPODAL

(Dibujar un cuadrado saltando a la pata coja en cada uno de sus vértices. Hacer dos con cada pierna)

14. PUÑETAZOS FRONTALES (10 segundos)



(Puñetazos frontales alternando brazos a la vez que damos pequeños saltos en el sitio)

15. PATADA FRONTAL (4 patadas con cada pierna)



(Damos patadas frontales alternando piernas. Importante no lanzar la pierna completamente estirada hacia adelante. El ejercicio correcto es levantar la pierna hacia adelante, y una vez conseguida la posición, soltar la patada)

16. PLANCHA (10 segundos)



17. BURPEES (1 burpees)



18. SENTARSE EN LA PARED (8 segundos)



19. STEP UP ALTERNO (3 con cada pierna)



Este ejercicio puede hacerse con una silla, en una escalera de casa o del edificio...

20. TRICEPS DIP (5 repeticiones)



21. EMPUJAR LA PARED (10 segundos)

En este ejercicio apoyaremos las manos en la pared, a la altura de los hombros, y trataremos de empujarla, como si quisiéramos moverla. Lo haremos mientras corremos en el sitio, simulando el desplazamiento de una carga.

22. COMBA (10 segundos)



En el caso de no tener comba, simulo el movimiento.



23. SALTOS EXPLOSIVOS (3 repeticiones)



Desde una posición encogida, tratamos de almacenar la máxima energía posible, y dar un salto de potencia máxima (salto todo lo que pueda)

24. SUPERMAN (5 segundos - 2 veces)



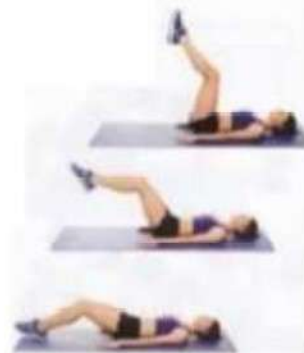
25. MARCHA DE ENANOS (3 pasos hacia adelante y 3 de vuelta)



26. BICICLETA (8 segundos)



27. ELEVACIONES DE PIERNAS (5 repeticiones)



28. BIRD DOG ALTERNO (3 con cada lado)



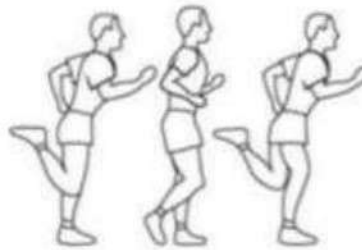
29. SALTOS RODILLAS AL PECHO (5 saltos)



30. TIJERAS (5 con cada pierna)



31. SKIPPING TALONES (10 segundos)



Técnica Skipping talones

32. EMPUJAR CON LA PUNTA DE LOS DEDOS



Pondremos algún objeto delante nuestra, y estirando la espalda y con la punta de nuestros dedos, trataremos de empujarlo y desplazarlo lo máximo posible.

