

# EL JUEGO DE LA OCA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



**START**  
**INICIO**

- 1 10 SALTOS VERTICALES.
- 2 5 SENTADILLAS.
- 3 ANDAR 50 PASOS POR LA CASA.
- 4 SALTO A LA PATA COJA 10 VECES.
- 5 VUELTA AL INICIO.
- 6 EQUILIBRIO 10 SEGUNDOS SOBRE 1 PIERNA.
- 7 BAILA UNA CANCIÓN DE YOUTUBE.
- 8 RETA A ALGUIEN DE TU FAMILIA, ELIGE UN NÚMERO.
- 9 ADIVINA LA PELÍCULA CON MÍMICA.
- 10 LEVANTA LAS RODILAS 10 VECES.
- 11 SUBIR Y BAJAR LAS ESCALERAS 1 VEZ.
- 12 SALTAR 10 VECES ABRIENDO Y CERRANDO PIERNAS.
- 13 POZO: VUELVE A LA CASILLA 6.
- 14 RODILLAS ARRIBA 15 SEGUNDOS.
- 15 BAILA UNA CANCIÓN DE YOUTUBE.
- 16 ANDA 50 PASOS CON ZANCADA ÁMPLIA.
- 17 SALTA A LA PATA COJA 20 VECES.
- 18 RETA A ALGUIEN DE TU FAMILIA, ELIGE NÚMERO.
- 19 ADIVINA LA PELÍCULA CON MÍMICA.
- 20 PRISIÓN: DEBES SACAR EL NÚMERO 5, Ó HACER UN RETO.
- 21 TOCA EL SUELO 20 VECES.
- 22 REALIZA 10 SENTADILLAS.
- 23 ANDA 100 PASOS POR TU CASA.
- 24 RODILLAS ARRIBA 15 SEGUNDOS.
- 25 SALTA CON PIES JUNTOS 20 VECES.
- 26 ENHORABUENA: HAS GANADO. PUEDES COMERTE TU POSTRE FAVORITO.