



JOC DE L'OCA

Casella	Descripció	Dibuix	Casella	Descripció	Dibuix
1	Fes skippings alts sense desplaçament durant 15"segons		18	Targeta vermella: torna a la casella de sortida	
2	Fes 20 abdominals (amb les cames en angle de 90º, zona lumbar al terra)		19	Fes 15 flexions de braços (segons el teu nivell pots posar genolls al terra)	
3	Salta a corda 20 vegades / Si no tens corda: salta al costat d'una línia amb les peus junts		20	Retrocedeix 10 caselles	-10
4	D'oca a oca i tiro perquè em toca		21	Tombat cap amunt, fes la bicicleta durant 20 segons	
5	Fes 20 esquats		22	Fes 20 abdominals(amb les cames en angle de 90º, zona lumbar al terra)	
6	Salta a peu coix 20 vegades (10 amb cada cama)		23	Salta amb els genolls cap amunt 20 vegades	
7	Salta amb els genolls cap amunt 20 vegades		24	Desplaçar-se a peu coix sobre una línia durant 20 segons	
8	D'oca a oca i tiro perquè em toca		25	D'oca a oca i tiro perquè em toca	
9	Fes 20 esquats		26	Retrocedeix 10 caselles	-10
10	Salta a peu coix 20 vegades (10 amb cada cama)		27	Salta obrint i tancant cames i braços cap amunt (15 vegades)	
11	Salta amb els genolls cap amunt 15 vegades (repeteix-ho 2 vegades)		28	Fes equilibri sobre una cama aguantant 20"segons (no avançar fins aconseguir-ho)	
12	D'oca a oca i tiro perquè em toca		29	Fes 20 esquats	
13	Tombat cap amunt, fes les tisoires durant 20 segons		30	Puja i baixa el banc o un esglaó 20 vegades amb cada cama	
14	Targeta groga: retrocedeix 5 caselles		31	D'oca a oca i tiro perquè em toca	
15	Et toca "seure"! 60" segons d'isomètric de quàdriceps mentrestant els altre continuen jugant		32	Desplaçar-se a peus sobre una línia durant 15 segons sense caure	
16	Flexió i extensió de genolls (abdominals) 10 vegades		33	Fes 15 flexions de braços (segons el teu nivell pots posar genolls al terra)	
17	D'oca a oca i tiro perquè em toca		34	Flexió i extensió de genolls (abdominals) 10 vegades	



Casella	Descripció	Dibuix	Casella	Descripció	Dibuix
35	Fes skippings alts sense desplaçament durant 10"segons		52	Fes 15 flexions de braços (segons el teu nivell pots posar genolls al terra)	
36	D'oca a oca i tiro perquè em toca		53	Retrocedeix 10 caselles	-10
37	Targeta groga: retrocedeix 5 caselles		54	D'oca a oca i tiro perquè em toca	
38	Salta a peu coix 20 vegades (10 amb cada cama)		55	Tombat cap amunt, fes la bicicleta durant 20 segons	
39	Fes 20 esquats		56	Fes 20 abdominals(amb les cames en angle de 90º, zona lumbar al terra)	
40	D'oca a oca i tiro perquè em toca		57	Targeta vermella: torna a la casella de sortida	
41	Salta amb els genolls cap amunt 20 vegades		58	D'oca a oca i tiro perquè em toca	
42	Et toca "seure"! 60" segons d'isomètric de quàdriceps mentrestant els altre continuen jugant		59	Desplaçar-se a peu coix sobre una línia durant 20 segons	
43	Fes skippings alts sense desplaçament durant 20"segons		60	Salta amb els genolls cap amunt 10 vegades	
44	Mantenir l'equilibri amb els ulls tancats durant 20"segons		61	Salta a corda 20 vegades / Si no tens corda: salta al costat d'una línia amb les peus junts	
45	Fes 20 abdominals(amb les cames en angle de 90º, zona lumbar al terra)		62	Fes 20 abdominals(amb les cames en angle de 90º, zona lumbar al terra)	
46	Realitza 15 exercicis de tríceps en un banc		63	CAMPIONA / CAMPIÓ	
47	Fes 20 esquats		- No cal arribar amb el número exacte a la darrera tirada <i>Exercicis dissenyants per en Carlos Abajo Cor de Maria Mataró</i>		
48	D'oca a oca i tiro perquè em toca				
49	Tombat cap amunt, fes les tisoires durant 20 segons				
50	Puja i baixa el banc o un esglaó 20 vegades amb cada cama				