

JOC DE L'OCA

Proves relacionades amb l'educació física

1. Fer 3 voltes corrent al voltant de l'espai de joc
2. Fes 5 [abdominals](#)
3. Fes 10 salts a corda o sense corda si no en tens
4. **Avança 5 caselles**
5. Fes 5 [squats](#)
6. Fes 10 salts a peus junts
7. Salta amb els genolls cap amunt 10 vegades
8. **Targeta vermella: torna a la casella de sortida**
9. Fes 5 [flexions de pectoral](#)
10. Fes 5 [flexions de tríceps](#)
11. Fer 10 salts a peu coix (mateix peu)
12. Fer 10 abdominals
13. Fer 10 pujades de bessons (aixecar el taló)
14. **Targeta groga: retrocedeix 5 caselles**
15. Camina de puntetes al llarg del passadís
16. Puja 10 escales
17. **Avança 5 caselles**
18. Fes 10 salts tocant amb els talons al gluti (cul)
19. Fes 10 squats
20. **Retrocedeix 10 caselles**
21. Fes 20 salts a corda o sense corda si no en tens
22. Desplaçat de talons al llarg del passadís
23. Estira't panxa enlaire i fes la bicicleta durant 20 segons
24. Obrir i tancar cames 10 vegades
25. **Avança dues caselles**
26. **Retrocedeix 10 caselles**
27. 10 extensions i flexions de braços cap amunt (com si aixequessis una pesa per sobre el cap)
28. Fer 3 voltes al costat de l'espai de joc
29. Puja i baixa les escales el més ràpid possible (2 vegades)
30. Realitza 20 segons de [planxa frontal](#)
31. **Avança 5 caselles**
32. Fer 10 salts a peu coix (mateix peu)
33. Correr pel passadís a peu coix (anar i tornar)
34. Fes 20 segons de [planxa lateral](#)
35. Estirat panxa enlaire, fes les tisoires amb les cames durant 15 segons
36. Assenta't al terra i aixeca't 10 vegades

37. Retrocedeix 5 caselles

38. Fes [skipping](#) durant 15 segons

39. Fes 20 segons de planxa lateral

40. Avança 10 caselles

41. Estirat panxa a terra, aixeca't i salta (5 vegades)

42. Avança dues caselles

43. Salta a peu coix 5 vegades

44. Estira't al terra, flexiona les cames i posa't una pilota entre els genolls pressionant perquè no et caigui (15 segons)

45. Dret, amb una pilota a les mans, fer 10 flexions - extensions de braços

46. Fer 3 voltes a l'espai de joc

47. Fes 15 abdominals

48. Avança 6 caselles

49. Fes 10 salts a peu coix

50. Fes 3 passes endavant i 3 enrere corrent (repeteix aquesta acció 5 vegades)

51. Fes skipping durant 15 segons

52. Fer un [estirament de quàdriceps](#) (15 segons per cama)

53. Retrocedeix 10 caselles

54. Fer un [estirament isquiotibials](#) (15 segons per cama)

55. Fer un [estirament de bessons](#) (15 segons per cama)

56. Fer un [estirament de pectoral](#) (15 segons per costat)

57. Targeta vermella: torna a la casella de sortida

58. Fer un [estirament de tríceps](#) (15 segons per braç)

59. Posa't a peu coix, tanca els ulls i aguanta sense posar l'altre peu al terra 10 segons

60. Posa't a peu coix, i amb amb el peu que no toca al terra dibuixa els números 2, 3 i 4.

61. En posició de quadrupèdia (4 grapes) fes la flexió i extensió 10 vegades d'una cama.

62. Fes una flexió de pectoral, aixeca't ràpid i fes un salt (repeteix-ho 5 vegades)

63. CAMPIÓ/ONA