

**EDUCACIÓN FÍSICA**  
**JUEGO "OCA MOTRIZ"**

GUÍA Nº 3/UNIDAD 1  
CURSO 1º Básico  
Prof.: Margarita Vargas Pérez  
mvargas@soceduc.cl

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

**IMPORTANTE:**

*Esta actividad puede ser realizada en el cuaderno, sin necesidad de ser impresa. Solo debes indicar el número de la guía, su título y realizar las actividades que se solicitan.*

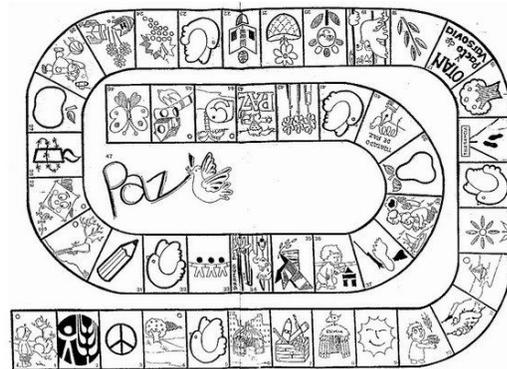
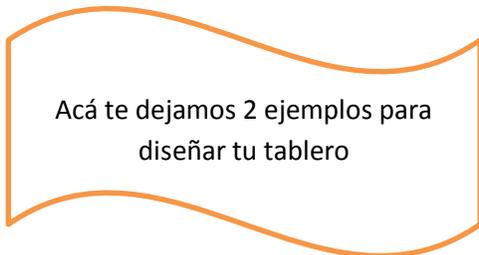
**Objetivo de Aprendizaje (OA):** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

**1. "EL JUEGO DE LA OCA MOTRIZ"**

**Descripción y elaboración del tablero:** es un juego de mesa para 2 o más jugadores, cada jugador avanza su ficha por un tablero que diseñaras en casa, junto a tu familia.

Este tablero lo puedes hacer con materiales que tengas en tu hogar, ejemplo: hoja de block grande o cartulina, si no cuentas con estos materiales, lo puedes adaptar a una hoja más pequeña, regla, plumones o lápices de colores. Lo importante, es que, el tablero debe contar con 22 casillas (cuadros) y debes considerar que dentro de cada casilla, tendrás que escribir o dibujar cada una de las actividades que te mencionaremos pronto (**pide ayuda a un adulto**).

■



**Instrucciones:** como mencionamos anteriormente, la oca es un juego de mesa, se debe jugar de 2 o más jugadores, cada jugador debe tener una ficha (piedras, botones de colores, porotos o lo que tengas en tu hogar). También debes tener un dado (puedes fabricar uno).

Ya ubicadas las fichas en el tablero (INICIO), a decisión de cada familia, verán cuál de los jugadores comienza a lanzar el dado, una vez lanzado, se verifica el número que salió, ejemplo, 5, entonces el jugador toma su ficha y avanza 5 casillas, se detiene y lee la actividad que aparece en la casilla 5 (ej: saltar 10 veces), por lo tanto, el jugador debe realizar 10 saltos, una vez que el jugador cumpla con la actividad, este le deja el turno al siguiente jugador. **Importante**, si el jugador no cumple con la actividad, la próxima vuelta no podrá lanzar (esto como sanción por no cumplir con la actividad). Luego, lanza el jugador siguiente, esto se repite, hasta que uno de los jugadores, logre llegar al del final y ser el GANADOR.

**Objetivo del juego:** debemos mencionar que este juego lo adaptamos para que su objetivo final sea: “Realizar diferentes tipos de actividades recreativas y deportivas, en un espacio para compartir en familia”. Sin olvidar, las medidas de protección que debemos respetar en este estado de emergencia nacional, para eso te recordamos lo siguiente:

- Todas las actividades diseñadas en este juego las debes realizar dentro de tu hogar.
- No necesitas salir de tu casa para comprar los materiales para la elaboración del juego, acá solo debes usar tu creatividad.
- Una vez finalizado el juego, recuerda lavar bien tus manos, usando agua y jabón.

### **Actividades:**

<b>Casilla 0</b>	INICIO
<b>Casilla 1</b>	Realizar 5 saltos con los pies juntos
<b>Casilla 2</b>	Mantener el equilibrio por 10 segundos apoyando un solo pie en el suelo
<b>Casilla 3</b>	Realizar 10 saltos de conejo
<b>Casilla 4</b>	Realizar 10 saltos, alzando los brazos como si fueras a tocar el techo
<b>Casilla 5</b>	ADELANTA 5 CASILLAS
<b>Casilla 6</b>	Elige un baile y realízalo por 20 segundos
<b>Casilla 7</b>	Apoyando ambas manos y ambos pies en el suelo, desplázate 10 pasos
<b>Casilla 8</b>	RETROCEDO 3 CASILLAS
<b>Casilla 9</b>	En una línea imaginaria, camina 10 pasos hacia adelante y luego 10 pasos atrás
<b>Casilla 10</b>	Realiza 8 saltos en un pie
<b>Casilla 11</b>	Apoyando un pie en el suelo, extiende ambos brazos hacia adelante y el pie que está en el aire extiéndelo hacia atrás. Mante esa posición durante 8 segundos (equilibrio estático).
<b>Casilla 12</b>	ADELANTA 2 CASILLAS
<b>Casilla 13</b>	EL ESPEJO, elige un compañero el cual deberá imitar todo lo que tú hagas durante 10 segundos (bailar, saltar, correr, alguna posición, etc.)
<b>Casilla 14</b>	Realiza 10 sentadillas
<b>Casilla 15</b>	CACHIPUM, elige un compañero y juega una partida de cachipum (3 veces), si ganas tú, puedes lanzar otra vez el dado, pero si pierdes, el compañero que te ganó tiene la suerte de lanzar el dado.
<b>Casilla 16</b>	PERDISTE UNA VUELTA
<b>Casilla 17</b>	Realizar 10 saltos de ranita
<b>Casilla 18</b>	Equilibrio estatua, elige una posición divertida, sin moverte, debes mantenerte como estatua por 5 segundos
<b>Casilla 19</b>	COMODIN, elige un compañero y dile una actividad que quieres que realice
<b>Casilla 20</b>	Mimo deportivo, debes representar algún deporte, sin hablar y sin realizar gestos con tu cara, tu compañeros deben adivinar que deporte imitas.
<b>Casilla 21</b>	HAZ GANADO, ERES EL MEJOR JUGADOR

**Preguntas:** con la ayuda de un adulto responde las siguientes preguntas.(NO OLVIDES QUE PUEDES RESPONDER EN TU CUADERNO).

1- ¿Quiénes participaron en la elaboración de tu juego?

2- ¿Qué materiales utilizaste para diseñar tu juego?

3- ¿Cuánto tiempo demoraste en diseñar tu juego?

4- ¿Qué fue lo que más te gusto del juego?

5- ¿Con quienes jugaste en casa?

6- ¿Qué actividad fue la más difícil de realizar para ti ?

7- ¿Qué actividad le agregarías al juego? ¿Por qué?

**¡ÉXITO EN TU JUEGO!**