

## JUEGO DE LA "OCA DEPORTISTA"

### NORMAS DEL JUEGO:

1. La no superación de la prueba implica el retroceso de dos casillas, sin tener que realizar la prueba de la casilla a la que retrocede
2. **Casillas Rojas**= Pruebas prácticas.  
**Casillas Verdes**= Pruebas teóricas  
**Casillas Azules**= Casillas propias del juego originario
3. La dificultad de las pruebas de las casillas se adaptará al nivel del alumnado.

#### **1- METE TIROS EN EL ARO (3')**

Cada participante ha de tirar dentro del aro desde la línea de Tiro todas las veces que puedan y siempre alternativamente, de forma que todos/as tiren al aro el mismo número de veces.

Deben meter al menos 4 Canastas en el aro

#### **2- HACER RECETA DE COCINA: Tortilla de Patatas (2 min)**

En grupo tienen que decir qué ingredientes y cómo se hace la tortilla de patatas.

Deben acertar al menos 3 ingredientes.

#### **3- TIRA PENALTIS DE BALONMANO (3')**

Cada participante ha de lanzar a portería todas las veces que pueda, y siempre alternativamente, de forma que todas/os tiren a portería el mismo número de veces.

Deben marcar al menos 4 Goles

#### **4- OCA**

"De oca a oca y tiro porque me toca"

#### **5- ¿HAY JUGUETES DISTINTOS PARA NIÑOS Y PARA NIÑAS?**

No, los juguetes son para las personas, todos/as podemos jugar con todo tipo de juguetes. El grupo debe dar respuesta en común.

**6- PASAR LA PELOTA (15')**

En un triángulo o círculo (depende del nº de niños/as por grupo) hay que pasar la pelota al niño/a que esté al lado dando (3 vueltas)  
Como máximo se puede caer la pelota 2 veces

**7- ¿QUÉ DEPORTE TE GUSTARIA PRACTICAR? Di tres características. ¿Lo practicas?**

**8- PUENTE**

"De puente a puente y tiro porque me lleva la corriente"

**9- BUSCA SU PAREJA**

En grupo, buscar las parejas de las fichas de corresponsabilidad de tareas

**10- JUEGO DE LOS 10 PASES (4')**

Dos equipos, el que haya caído en esta casilla intentará dar diez pases seguidos, y el equipo contrario (el que se encuentre en la casilla de Pozo; o en la Cárcel; o Posada) intentará evitarlo, si lo consiguen podrán continuar sin perder turno.

**11- POSADA**

Un turno sin jugar

**12- ¿LAS CHICAS PUEDEN PRACTICAR CUALQUIER DEPORTE?**

Si, claro. De hecho debemos luchar porque cualquier persona, independientemente de su sexo, realice el deporte que elija.

**13- REALIZA EL CIRCUITO DE CONOS (4')(se ponen niños/as del equipo contrario)**

Realizar el circuito llevando el balón entre los pies.

**14- CANTAD Y BAILAD UNA CANCIÓN (1')**

**15- OCA**

"De Oca a Oca y tiro porque me toca"

**16- ¿QUIÉN FLOTA MEJOR: UN CHICO O UNA CHICA?  
¿CONOCES ALGUNA NADADORA?**

Una chica porque tiene menos masa muscular, y la que tiene es un alto porcentaje de su peso corporal (30/35%).

Noemí Felíz García (5ª 100m libres Campeonato de España 03)

Ángela González Parra (1ª 50m braza, Campeonato Autonómico 03)

**17- BUSCA EL COLOR.....(10')**

Tiene que buscar el color entre los niños/as, cosas, etc que el/a monitor/a le diga y "abrazarse" a el.

**18- BAILAR EL ARO DURANTE 30 SEGUNDOS**

**19- ¿PUEDE JUGAR UNA NIÑA AL RUGBI?**

Sí, claro, sólo es necesario conocer las reglas de este deporte y practicarlo.

**20- DRAMATIZACIÓN (1')**

Cada participante del grupo deberá escenificar el deporte, acción o profesión, que la monitor/a le sugiera. Contará con 1 minuto para que sus compañeros/as lo adivinen.

**21- OCA**

"De Oca a Oca y tiro porque me toca"

**22- ¿EXISTE EL BOXEO FEMENINO?**

SÍ. A pesar de ser un completo desconocido para el gran público, es un deporte que dispara preconceptos tanto entre hombres como entre las mujeres a pesar de que no existe la diferencia entre sexos a la hora de entrenar, la única salvedad es que los hombres suelen subir al ring para pelear cuerpo a cuerpo, mientras que las mujeres hacen lo que se llama "sombra" (algo así como teatralizar el combate; lanzando golpes y esquivándolos aunque se sepa que nunca impactarán en el cuerpo).

En los juegos olímpicos que se celebrarán en Pekín en 2008, el Boxeo Femenino podría ser incluido, ya que han solicitado a la Comisión de los Juegos Olímpicos la incorporación de esta modalidad en los mismos, en octubre de 2005 se espera la aprobación o no de dicha solicitud. China ha destacado en los últimos juegos olímpicos por sus buenas marcas en Halterofilia Femenina, y en los torneos mundiales de Boxeo Femenino.

**23- LABERINTO (resolver en 2 min.) (se realiza en grupo. Material: fotocopia)**

**24- PUENTE**

"De Puente a Puente y tiro porque me lleva la corriente"

**25- ¿PUEDE HACER UN NIÑO AEROBIC?**

Claro que sí. De hecho hay Monitores de Aeróbic

**26- SALTAR A LA COMBA DURANTE 1'5min.**

**27- OCA**

"De Oca a Oca y tiro porque me toca"

**28- CÁRCEL**

Dos turnos sin tirar/jugar

**29- DIME 5 NOMBRES DE DEPORTISTAS ESPAÑOLAS**

- Arancha Sánchez Vicario (tenista)
- Conchita Martínez (tenista)
- Niurka Montalvo (atleta)
- Joanes Somarriba (ciclista)
- Gemma Mengual(natación sincronizada)
- Noemí Feliz García (5ª 100m libres Campeonato de España 03)
- Ángela González Parra(1ª 50m braza, Campeonato Autonómico 03)
- María de Puente (Halterofilia)

- Lidia Valentín (Halterofilia)
- Patricia Núñez (fútbol: Barça)

### 30- CASTAÑADA (4')

Transportar castañas con una cuchara que estará sujeta en la boca en 4 minutos.

### 31- POZO

Dos turnos sin tirar.

### 32- ESPEJO EN LENGUAJE DE SIGNOS

### 33- LANZAR 3 PENALTIS (al menos cada miembro ha de marcar 2)

### 34- BENEFICIOS DE PRACTICAR DEPORTE

Beneficios físicos:

- Mejora la circulación sanguínea y ayuda a prevenir trastornos coronarios, arteriales y cardiovasculares.
- Mejora la *resistencia* y la fuerza muscular: previene las lesiones musculares.
- Aumenta la flexibilidad, la agilidad, rapidez, etc.
- Potencia el conocimiento del propio cuerpo.
- Ayuda a desarrollar mejor y más rápidamente las capacidades de coordinación.

Beneficios psíquicos:

- Ayuda a ganar seguridad en sí mismo/a, incrementa la autoconfianza, autoconciencia y la claridad del pensamiento. Es bueno incluso para mejorar la memoria.
- Favorece la autonomía al ser capaces de dominar el cuerpo en el entorno.

- Todo ejercicio físico regular aumenta la eficacia del sueño, sino se practica inmediatamente antes de la hora de acostarse.
- Mejora las relaciones con los demás; al jugar en equipo, ir al gimnasio, etc.

**35- OCA**

"De Oca a Oca y tiro porque me toca"

**36- LABERINTO**

Retroceder a la casilla 10

**37- VAMOS A CAMBIAR PAÑALES EN 1 MIN.**

**38- VAMOS A PONER LA MESA**

**39- JUEGO DE LOS BOLOS**

**40- MUERTE**

Volver a la Casilla de Salida

**41- EQUILIBRIOS**

Equilibrio estático:

Cada niño/a se pone a la pata coja y mantiene el equilibrio durante 20 segundos.

Otra variante es que lo realicen en parejas.

**42- DECID:**

**a. 3 Deportes Acuáticos**

Water Polo; Wind Surf; Kite Surf; Vela; Natación (100 m espalda; mariposa; crawl...); Natación Sincronizada...

**b. 3 Deportes de Aventura**

Escalada; Descenso de Río; Parapente; Ala delta; Snow Board; Sky ...

### c. 3 Deportes sin Balón

Atletismo; Piragüismo; Judo; Boxeo; Gimnasia Artística; Halterofilia; Remo...

### 43- LOS LAZARILLOS

Repartimos vendas a la mitad del grupo, con el fin de vendarse los ojos para ponerse en la situación de los invidentes. La otra mitad del grupo desempeñará la función de lazarillo con su compañero correspondiente, es decir, acompañándole para guiarle sin utilizar el sentido de la vista, les guían hasta una parte del terreno y les dejan allí los lazarillos, vuelven donde está el/la monitor/a. Los ciegos tendrán que alcanzar a su lazarillo, quienes sólo podrán llamarles una y otra vez por su nombre. (Deberán tener cuidado de que su compañero no choque con ningún obstáculo, ni con otro ciego de su alrededor)

### 44- LLEGADA A LA CASILLA DE LA OCA DEPORTISTA

La bandera de los Juegos Olímpicos tiene dibujados en el centro 5 anillos de diferente color. Fue creada en 1914 y fue presentada por el Barón Pierre de Coubertain en el Congreso de París en 1914.

Los anillos están unidos entre sí de derecha a izquierda.

El azul, el negro y el rojo están arriba, mientras que el amarillo y el verde están abajo. El fondo de la bandera es blanco y sin bordes.

¿Qué significan estos anillos?

Estos anillos simbolizan la unión de los 5 continentes a través de la unión, del deporte y la reunión de sus atletas en la fiesta máxima: Los juegos olímpicos.

La idea del barón Pierre de Coubertain, el creador de los Juegos Olímpicos modernos, era olvidar un momento las guerras. Este sentimiento está reflejado en los anillos que simbolizan la unión de los continentes de América, Asia, Europa, África y Oceanía.

**MATERIALES:**

- TABLERO JUEGO
- DADO
- FICHAS JUEGO
- AROS
- BALONES (BALONCESTO, FÚTBOL, BLANDOS)
- CUERDA
- MESAS
- VENDAS
- MUÑECO/A
- PAÑALES
- BOTELLAS VACIAS DE AGUA (6)
- VASOS, PLATOS, ETC
- CUCHARAS
- LÁPICES
- "CASTAÑAS"

**PREMIO:**

- BALLETA ( CORRESPONSABILIDAD DE TAREAS)
- BOLSA DE CAMELOS
- REVISTA EQUAL