

Juegos de cuarentena: ¡LA OCA DEL EJERCICIO Y LA DIVERSIÓN!

www.centroduo.com



Juegos de cuarentena: ¡LA OCA DEL EJERCICIO Y LA DIVERSIÓN!

www.centroduo.com

1. Realizar 10 saltos todos los jugadores a la vez, chocando las manos (parejas, círculo, etc.).
2. Realizar 6 sentadillas.
3. Andar 20 pasos de puntillas sobre una línea del suelo (puede ser la unión de las baldosas).
4. Saltar a la pata coja 15 veces.
5. Aguantar en equilibrio sobre un solo pie durante 15 segundos.
6. **Pozo:** si caes en él debes regresar a la casilla de salida.
7. Bailar una canción que te guste de Youtube (y si quieren bailar todos, mejor)
8. Retar a alguien de la familia o a alguien que esté online.
9. Hacer por mímica una película que te guste, los demás adivinan.
10. Saltar con los pies juntos 10 veces por encima de la misma baldosa (ida y vuelta todo el rato).
11. Rodar como una croqueta 2 vueltas completas.
12. Hacer 10 jumping jacks (salto abriendo las piernas y brazos, vuelto a saltar y lo pego todo al cuerpo de nuevo).
13. Correr en el sitio con las rodillas lo más altas posible durante 15 segundos.
14. **Pozo:** si caes en este pozo, debes volver a la casilla número 6.
15. Bailar una canción que te guste de Youtube (y si quieren bailar todos, mejor)
16. Andar 20 pasos sobre una línea del suelo, apoyando sólo tus talones.
17. Saltar a la pata coja 15 veces.
18. Retar a alguien de la familia o a alguien que esté online .
19. Hacer por mímica un sitio que te guste.
20. Realizar 10 saltos todos los jugadores a la vez, chocando las manos (parejas, círculo, etc.).
21. **Prisión:** para salir debes sacar el número 5, o encestar una bola de platina en una papelera, a la distancia que decidan los demás.
22. Realizar 6 sentadillas.
23. Andar 20 pasos sobre una línea del suelo, apoyando el borde exterior de tus pies.
24. Correr en el sitio con las rodillas lo más altas posible durante 15 segundos.
25. Saltar con los pies juntos 10 veces por encima de la misma baldosa (ida y vuelta todo el rato).
26. **¡Enhorabuena! ¡Has acabado el juego de la Oca!**