

**JOC DE LA OCA ISOMÈTRICA**

#QuedatideixatCuidar

## EXPLICACIÓN DEL JUEGO

- Forma parejas o grupos de 2-4 personas.
- Cada pareja o grupo tendrá la planilla, fichas de colores y un dado.
- Comienza el jugador que obtiene el mayor puntaje con el dado.
- Un jugador o una pareja realizará-n las actividades que indique la casilla donde indique el dado.
- Dependiendo de la casilla en la que se caiga deberán realizar las actividades que se indique.
- En una casilla podrás avanzar sin realizar actividades, en otras retroceder y en algunas de ellas está indicado un castigo.
- Si caes en una OCA, se avanza hasta la siguiente OCA.
- Gana el juego el primer jugador o jugadores que lleguen a la meta.

## PRUEBAS DE LA OCA DE ISOMÉTRICOS

### SALIDA

1. De lado sobre un codo mantén la posición 30" y luego, cambia de lado.
2. Realiza 10 flexiones de brazos, con o sin apoyo de las rodillas.

3. Realiza 10 cambios de mano, desde la posición inicial marcada.
4. De flexión a flexión.
5. De puente a puente
6. Realiza 10 inclinaciones laterales lado derecho y lado izquierdo. Total 20 repeticiones.
7. De lado con apoyo de mano aguantar la posición, 20" por cada lado.
8. De flexión a flexión.
9. Con apoyo de manos y pies y cadera elevada, aguanta la posición 20".
10. Tumbado sobre los hombros y un pie, eleva la cadera y rodilla contraria, 20 repeticiones en total.
11. De puente a puente y retrocedo.
12. Tumbado con apoyo de hombros y pies, elevar la cadera, 20 repeticiones.
13. De flexión a flexión.
14. Con apoyo de la espalda en una pared aguantar 20" con las piernas en ángulo recto.
15. De pie en el sitio elevar una pierna y luego la otra hasta la horizontal con rodilla en flexión, 20 repeticiones.
16. 20" en plancha apoyo de codos y punta de los pies.
17. De flexión a flexión.
18. Bienvenido a la posada una vuelta al gimnasio o patio debes de dar.
19. Mantener la posición de la figura 10" con cada pierna.

20. Mantener la posición indicada, apoyo de mano y pie contrario 10" y, cambiar mano y pierna contrarias.
21. Sobre codos y pies, con cadera elevada mantener la posición 20".
22. De flexión a flexión.
23. Sentados en el suelo, piernas flexionadas, flexión y extensión de rodillas. 20 rep.
24. Sentados flexionadas las rodillas realiza 20 repeticiones tocando con las manos lado derecho e izquierdo. 20 rep.
25. De dado a dado.
26. De flexión a flexión.
27. Inclinationes laterales, tocando pie derecho con mano derecha y pie izquierdo con mano izquierda.
28. En posición frontal, manos apoyadas elevar alternativamente cada pierna. 20 rep.
29. Apoyados manos y pies, una de las piernas flexionadas, cambiar alternativamente. 20rep
30. Caíste a pozo un turno sin jugar.
31. De flexión a flexión.
32. Tumbado boca arriba, piernas flexionadas, una de ellas encima de la rodilla contraria flexionar tronco, lado derecho y lado izquierdo.
33. Tumbado boca arriba, piernas flexionadas, flexionar y extender piernas. 20 rep.

34. Tumbado boca arriba, una pierna extendida y otra flexionada alternar el movimiento. 20
35. De flexión a flexión.
36. Tumbado boca arriba, piernas extendidas subir y bajar. 20 rep.
37. Tumbado boca arriba, piernas extendidas una más arriba hacer tijera arriba y abajo. 20 r
38. Tumbado boca arriba, piernas en ángulo recto extendidas elevar cadera. 20 rep.
39. Tumbado boca arriba, una pierna extendida y la otra flexionada alternar movimientos. 2
40. De flexión a flexión.
41. Laberinto una vuelta al gimnasio o patio debes de dar.
42. Sentado piernas abiertas, tocar alternativamente una pierna con mano derecha y la otra pierna con la mano izquierda. 20 rep.
43. En posición de plancha con apoyo de manos aguantar 30" la posición.
44. De flexión a flexión.
45. Tumbado boca arriba, piernas en ángulo recto extendidas flexionar el tronco tocando con las manos los pies. 20 rep.
46. Tumbado boca arriba. Piernas flexionadas en ángulo recto, flexionar el tronco. 20 rep.
47. Tumbado boca arriba, piernas flexionadas apoyo de manos, flexión y extensión de piernas. 20 rep.
48. En posición de una "V" mantener la posición 20".
49. De flexión a flexión.

50. Tumbado boca arriba, piernas abiertas y flexionadas, flexionar el tronco. 20 rep
51. Cárcel una vuelta al gimnasio o patio debes de dar.
52. De dado a dado.
53. De flexión a flexión.
54. En posición de lado, flexión de cadera. 10 rep lado derecho 10 rep lado izquierdo.
55. Tumbado boca arriba, piernas flexionadas manos en el cuello, flexión de tronco. 20 rep.
56. Igual que el anterior, pero subiendo hasta colocar la espalda recta. 20 rep
57. Técnica comienza desde el principio.
58. De flexión a flexión.
59. Tumbado boca arriba, piernas flexionadas en el aire cambiar la posición de las piernas de flexión a extensión.20 rep.
60. De lado con apoyo de mano mantener la posición 20" lado derecho e izquierdo.
61. De lado con apoyo de codo mantener la posición 20" lado derecho e izquierdo.
62. Tumbado boca arriba, piernas en ángulo recto y extendidas, elevar la cadera. 20 rep.

**FINAL HAS GANADO.**