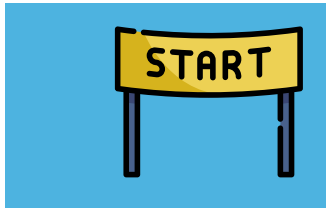




# LA OCA DEL EJERCICIO

**Instrucciones:** Tira un dado y mueve tu ficha según el número que ha salido en el dado. Realiza el ejercicio de la casilla que te ha tocado mirando la tabla de ejercicios.



17		16		15		14		13		12		11	
18		33		32		31		30		29		10	
19		34						28		9			
20		35						27		8			
21		22		23		24		25		26		7	
1		2		3		4		5		6			



# EJERCICIOS

- 1) Saltar con los pies juntos 10 veces.
- 2) Bailar tu canción favorita.
- 3) Estirarse como en la imagen de la casilla durante 5 segundos.
- 4) Estar en silencio 1 minuto.
- 5) Decir en voz altas todas los alimentos no saludables que has comido hoy.
- 6) Haz 5 sentadillas.
- 7) Regálale tu turno al que vaya último.
- 8) Ve a la casilla nº 15.
- 9) Levanta un paquete de 1kg de arroz o de azúcar 10 veces con cada mano.
- 10) Haz 2 veces el ejercicio de la casilla nº 9.
- 11) Haz 5 sentadillas.
- 12) Salta 10 veces dando juntando las manos por encima de tu cabeza y abriendo tus piernas.
- 13) Haz 5 flexiones.
- 14) Haz los ejercicio de la casilla nº 24 y nº 23.
- 15) Ve a la casilla nº 8.
- 16) Elige un jugador y que haga el ejercicio que tu quieras.
- 17) Haz 5 sentadillas.
- 18) Un compañero tiene que hacer este ejercicio contigo: Levanta la rodilla 10 veces con cada pierna.
- 19) Estírate como la imagen de la casilla durante 5 segundos.
- 20) Retrocede 2 casillas.
- 21) Haz 5 sentadillas.
- 22) Agáchate y salta, hazlo 10 veces.
- 23) Ve a la otra punta de la casa y vuelva 5 veces.
- 24) Haz 10 abdominales.
- 25) Saltar a la pata coja 10 veces con cada pierna.
- 26) Haz 5 sentadillas.
- 27) Todos los jugadores hacen el ejercicio de la imagen durante 5 segundos.
- 28) Mantente en plancha durante 30 segundos.
- 29) Haz 5 sentadillas.
- 30) Vuelve a la casilla nº 7.
- 31) El resto de jugadores tienen que realizar el ejercicio que tu elijas.
- 32) Haz 2 veces el ejercicio de la casilla nº 33.
- 33) Haz 5 sentadillas.
- 34) Mírate en el espejo y dite 3 piropos.
- 35) ¡Enhorabuena has llegado a la meta! Siéntete muy orgulloso/a de tu esfuerzo.