



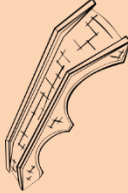




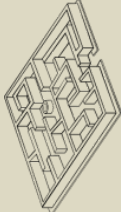









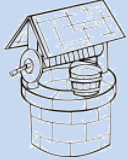





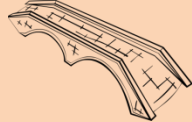


DE OCA A OCA A OCA, NOS CUIDAMOS. ¡Es lo que nos toca!

19 POSADA 	18 	17	16	15	14 	13		
40	39	38	37	36 	35	12 PUENTE 		
20	41 	56 CARCEL 	55	54 	53 DADOS 	34		
21	42 LABERINTO 	63 			52	33	11	
22	57	63 			62	51	32 	10
23 	43				58 CALAVERA 	61	50 	9 
24	44	59 	60	50 	31 POZO 	8		
25	45 	46	47	48	49	30	7	
26 DADOS 	27 	28	29	30	7			
1 SALIDA 	2	3	4	5 	6 PUENTE 			

DE OCA A OCA A OCA, NOS CUIDAMOS. ¡Es lo que nos toca!

Material y Jugadores

- Un Tablero de la Oca o la lámina que os facilitamos en la página anterior.
- 1 ficha de diferente color para cada jugador o jugadora.
- Un dado o app en móvil que lo emule (Dado Dado, por ejemplo).
- Jugadores/as: 2 o más.
- Los jugadores/as tiran por orden en el sentido de alcanzar la OCA.

Reglas del juego



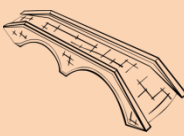

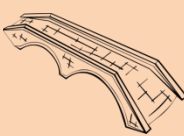

- **Oca:** Casillas 5, 9, 14, 18, 23, 27, 32, 36, 41, 45, 50, 54 y 59. Si se cae en una de estas casillas, se puede avanzar hasta la siguiente casilla en la que hay una oca y volver a tirar.
- **Puente:** Casilla 6 y 12. Si se cae en estas casillas se salta a la casilla 19 (la Posada) y se pierde un turno.
- **Posada:** Casilla 19. Si se cae en esta casilla se pierde un turno.
- **Pozo:** Casilla 31. Si se cae en esta casilla. Pierdes un turno y no puedes volver a jugar hasta que te laves bien las manos otra vez.
- **Laberinto:** Casilla 42. Si se cae en esta casilla, se está obligado a retroceder a la casilla 30.
- **Cárcel:** Casilla 56. Si se cae en esta casilla, hay que permanecer dos turnos sin jugar.
- **Dados:** Casillas 26 y 53. Si se cae en estas casillas, se suma la marcación de la casilla de los dados (26 o 53) y se avanza tanto como resulte.
- **Calavera:** Casilla 58. Si se cae en esta casilla, hay que volver a la Casilla 1.
- **Entrar al Jardín de la Oca:** Es necesario sacar los puntos justos para entrar, en caso de exceso se retroceden tantas casillas como puntos sobrantes.
- **A partir de la casilla 60,** si la puntuación obtenida en el dado es superior a 3, la ficha “rebota” en la casilla 63 y se retrocede tantos puestos como queden por hacer. Por ejemplo: si estoy en la 60 y saco un seis, vuelvo a la casilla 60, si saco un 5 vuelvo a la casilla 59, si saco un 4, vuelvo a la casilla 58...)

DE OCA A OCA A OCA, NOS CUIDAMOS. ¡Es lo que nos toca!











ACTIVIDADES POR CASILLAS

(Algunas casillas tienen opciones alternativas, a elegir en función de las características de los jugadores y jugadoras)

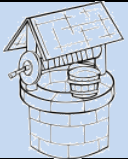




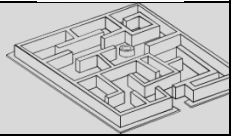
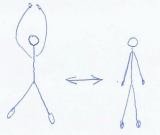

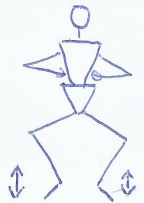
ANTES DE COMENZAR: TODOS LOS JUGADORES Y JUGADORAS SE LAVAN BIEN LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN.

Nº	DESCRIPCIÓN	AYUDA GRÁFICA
1	Pregunta a algún jugador/a en qué puedo ayudarle y le ofrezco hacerlo durante el día de hoy. ----- Imita el sonido de un animal (gato, perro, burro, pájaro...).	
2	Salto 5 veces a la pata coja con cada pierna.	
3	Bailamos todos juntos La Macarena.	
4	Toca la puerta del dormitorio con el codo. Túmbate en el suelo, boca arriba. Sujeta un peluche o un trapo con los pies. Dobla las piernas, sin doblar la rodilla y pasa el peluche o el trapo hasta cogerlo con las manos. Repite 5 veces.	
5	OCA: Haz 5 sentadillas Avanzas hasta la casilla siguiente con una oca y vuelves a tirar.	
6	PUENTE: Coloca las manos sobre una silla o una mesa baja (según dibujo) y flexiona y estira los codos. Repite 5 veces. Salta a la casilla 19 y pierde un turno.	
7	Di una adivinanza, una poesía o cuenta un chiste. Haz la croqueta, rodando por el suelo de la habitación.	
8	Daros un abrazo quienes estéis jugando y decid en voz alta: ¡NOS ESTAMOS CUIDANDO MUY BIEN!	
9	OCA: Haz 5 sentadillas Avanzas hasta la casilla siguiente con una oca y vuelves a tirar.	
10	Píntale la nariz de rojo, o un bigote, a quien quieras y que siga así hasta que le toque su turno.	
11	Dale un abrazo a quien esté jugando a tu izquierda.	
12	PUENTE: Coloca las manos sobre una silla o una mesa baja (según dibujo) y flexiona y estira los codos. Repite 5 veces. Salta a la casilla 19 y pierde un turno.	
13	Separa bastante las piernas y coloca las puntas de los pies hacia afuera, baja la cadera hasta la altura de las rodillas y mantén la posición 10 segundos	











DE OCA A OCA A OCA, NOS CUIDAMOS. ¡Es lo que nos toca!

14	OCA: Haz 5 sentadillas Avanzas hasta la casilla siguiente con una oca y vuelves a tirar.	
15	Limpia las manivelas de las puertas de casa con un trapo y alcohol o detergente adecuado.	
16	Da una zancada con la pierna derecha, flexiona la rodilla izquierda y sube y baja la cadera muy poco 5 veces y repite cambiando las piernas	
17	Di algo que te haya gustado mucho hoy y da las gracias por ello.	
18	OCA: Haz 5 sentadillas Avanzas hasta la casilla siguiente con una oca y vuelves a tirar.	
19	POSADA: Pierdes un turno. Manda un saludo a un compañero/a de clase, a un amigo o a un familiar, al que no hayas saludado esta semana.	
	Sal al balcón, o mira por la ventana, y di en voz alta cuatro cosas que ves en la calle.	
20	Separa bastante las piernas y coloca las puntas de los pies hacia afuera, baja la cadera hasta la altura de las rodillas y eleva los talones a la vez 5 veces.	
21	Con ayuda de una banqueta o silla pequeña, haz cinco flexiones de brazos.	
22	Dile algo agradable a quien esté jugando a tu derecha.	
23	OCA: Haz 5 sentadillas Avanzas hasta la casilla siguiente con una oca y vuelves a tirar.	
24	Choca la mano a todos los jugadores y jugadoras mientras les dices que ¡TODO VA A SALIR BIEN!!!	
25	Manda un saludo por whatsapp o e-mail, teléfono a algún familiar.	
26	DADOS: Tiras dos veces y sumas la puntuación. Recorre las habitaciones de la casa planeando como un avión.	
27	OCA: Haz 5 sentadillas Avanzas hasta la casilla siguiente con una oca y vuelves a tirar.	
28	Mide a zancadas el pasillo de casa.	
29	Nos levantamos todos y todas, nos saludamos con el codo chocando los pies.	
30	Colócate en la posición del dibujo y mantenla 5 segundos.	

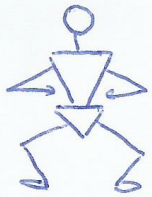

DE OCA A OCA A OCA, NOS CUIDAMOS. ¡Es lo que nos toca!

31	POZO: Pierdes un turno. No puedes volver a jugar hasta que te laves bien las manos otra vez.	
32	OCA: Haz 5 sentadillas Avanzas hasta la casilla siguiente con una oca y vuelves a tirar.	
33	Di el nombre de cuatro animales que vivan en el mar.	
34	Da una zancada con la pierna derecha, flexiona la rodilla izquierda y sube y baja la cadera muy poco 10 veces, repite cambiando la pierna.	
35	Ve a tu cuarto y recoge algo que esté desordenado o echa al cesto de la ropa sucia algo que haya que lavar.	
36	OCA: Haz 5 sentadillas Avanzas hasta la casilla siguiente con una oca y vuelves a tirar.	
37	Salta y croa como una rana.	
38	Inventa un ritmo corto con palmas. Tus compañeros/as de juego lo repiten tres veces.	
39	En la próxima comida: Tú pones la mesa o ayudas a ponerla.	
40	Di una palabra y, hacia tu derecha, los siguientes dicen una palabra encadenada (tiene que empezar por la última sílaba de la palabra anterior).	
41	OCA: Haz 5 sentadillas Avanzas hasta la casilla siguiente con una oca y vuelves a tirar.	
42	LABERINTO: Retrocedes hasta la casilla 30. Da cinco vueltas alrededor de la mesa. Puedes hacerlo a la pata coja.	
43	Esta noche, a las 8, tú te encargas de animar a los demás a aplaudir. Puedes buscar una canción, hacer un dibujo para ponerlo en el balcón...	
44	Camina a cuatro patas 20 pasos	
44	Salta con las piernas separadas al tiempo que chocas las manos por encima de tu cabeza. Repite 10 veces.	
45	OCA: Haz 5 sentadillas Avanzas hasta la casilla siguiente con una oca y vuelves a tirar.	
46	Separa bastante las piernas y coloca las puntas de los pies hacia afuera, baja la cadera hasta la altura de las rodillas y eleva los talones a la vez, Repite 10 veces	

DE OCA A OCA A OCA, NOS CUIDAMOS. ¡Es lo que nos toca!

47	Ve al cuarto de baño y asegúrate de que las toallas están bien colocadas, que haya jabón y papel higiénico.	
48	Inventa un ritmo corto con palmas. Los compañeros de juego lo repiten. Tres veces.	
49	Da una zancada con la pierna derecha, flexiona la rodilla izquierda y sube y baja la cadera muy poco 10 veces, repite cambiando la pierna.	
50	OCA: Haz 5 sentadillas Avanzas hasta la casilla siguiente con una oca y vuelves a tirar.	
51		
52	CÁRCEL Para salir tendrás que hacer algo divertido que te pidan quienes están jugando contigo.	
53	DADOS: Tiras dos veces y sumas la puntuación. Recorre las habitaciones de la casa planeando como un avión.	
54	OCA: Haz 5 sentadillas Avanzas hasta la casilla siguiente con una oca y vuelves a tirar.	
55	Separa bastante las piernas y coloca las puntas de los pies hacia afuera, baja la cadera hasta la altura de las rodillas y eleva los talones a la vez , Repite 10 veces.	
56	CÁRCEL: Dos turnos sin jugar. <ul style="list-style-type: none"> • Limpia con detergente todos los pomos o manivelas de las puertas de la casa. • Busca dos objetos rojos y uno azul. 	
57	Dale las gracias a alguien por lo que ha hecho hoy (comida, compra, recoger, limpiar, ayudarte, jugar contigo...)	
58	CALAVERA: Ohhh. Tienes que volver a la casilla nº 1. Recorre el pasillo a gatas, hacia atrás.	
59	OCA: Haz 5 sentadillas Avanzas hasta la casilla siguiente con una oca y vuelves a tirar.	
60	Haz la plancha durante 30 segundos.	

DE OCA A OCA A OCA, NOS CUIDAMOS. ¡Es lo que nos toca!

61	Colócate en la posición del dibujo y mantenla 20 segundos	
62	Da una zancada con la pierna derecha, flexiona la rodilla izquierda y sube y baja la cadera muy poco. Repite 10 veces.	
63	¡HAS GANADO!	

OTRAS ALTERNATIVAS:

- Bailar todos juntos la Macarena.
- Canta el estribillo de una canción que te guste mucho.
- Saca la basura o recuérdalo a quien le toque bajarla.
- Haz una pajarita.
- Representa a un animal.
- Píntate un bigote y no te lo quites hasta el siguiente turno.
- Mañana ayudas a recoger la mesa.
- Píntale la nariz de rojo a quien quieras, que la lleve hasta que le toque su turno.
- haz la croqueta por la habitación.
- coge un peluche y lánzalo contra el techo 5 veces (debe tocarlo al menos una vez)
- Imita el sonido de un gato.
- Toca la puerta del dormitorio con el codo.
- Inventa un ritmo corto con palmas.
- Nombra cuatro palabras que empiecen por A.
- Trae tu juguete favorito y déjalo en el suelo.
- Cita los días de la semana.
- Choca la palma de la mano con todos los participantes.
- Sal al balcón y haz un arcoíris con tus manos acabando en un beso.
- Realiza la croqueta.
- Salta cinco veces con los pies juntos.
- Di algo bonito de todas las personas que están jugando.
- Enumera cuatro animales de cuatro patas.
- Di el título de la película que más te ha gustado últimamente.
- Tres palabras que contengan la letra E.
- Salta y croa como una rana.
- Nombra a tres amigos y amigas de tu cole.
- Busca dos objetos rojos y uno azul.
- Da cinco vueltas alrededor de la mesa.
- Cita los personajes de tú cuento favorito.
- Nombra a cuatro profes de tu colegio.

DE OCA A OCA A OCA, NOS CUIDAMOS. ¡Es lo que nos toca!

- Muy rápidamente palpa todo tu cuerpo por delante desde la punta de los pies hasta el pelo de tu cabeza.
- Rápidamente nombra todos los miembros que están jugando en casa y di cuantos son en total.
- Mide a zancadas el pasillo de casa.
- Pon caras: triste, contento, enfadado, asustado y feliz
- Levántate y vuélvete a sentar siete veces en la silla.
- Ve al baño y mójate un poquito la cara.
- Sal al balcón y recuerda cuatro cosas que veas en la calle.

PLANTILLA PARA HACER DADO:

