

Educación Física

JUEGO DE LA ESTRELLA

Para jugar en casa (de 2 a 6 jugadores)

Carlos Velázquez Callado



cvelazquez@educa.jcyl.es

PANEL DE PRUEBAS

Material necesario

Un dado, una ficha por jugador, una silla o un sofá, 5 pelotas de papel, una papeleras, música y un cojín

Casilla	Prueba
1	Salta 10 veces hacia arriba con los pies juntos y los brazos muy estirados
2	Vete a otra habitación caminando como un perro
3	Siéntate y levántate del sofá o de una silla 10 veces
4	Encesta 5 bolas de papel en una papeleras que esté a tres pasos de distancia lanzándolas con tu mano derecha
5	Representa cuatro emociones sin hablar, utilizando solo tu cara.
6	Aguanta a la pata coja sobre tu pie derecho durante 15 segundos
7	Baila una canción durante medio minuto
8	Vete a otra habitación reptando como una serpiente
9	Lanza una pelota de papel al aire, da una palmada y atrápala antes de que caiga al suelo. Solo tienes tres intentos para conseguirlo
10	Rueda por el suelo como una croqueta de una pared a otra
11	Corre y métete debajo de una cama, cuenta hasta 20 y regresa corriendo al lugar donde estás jugando.
12	Imita a un personaje famoso
13	Salta 15 veces abriendo y cerrando piernas. Piernas abiertas en los números impares y cerradas en los pares
14	Tienes 30 segundos para pasar por todas las habitaciones de la casa, corre.

Casilla	Prueba
15	Repite 10 veces: “soy el niño(o niña) más guapo (o guapa) del mundo” sin reírte
16	Toca con tu mano derecha tu pie izquierdo y, a continuación, con tu mano izquierda tu pie derecho. Repítelo 10 veces.
17	Vete a otra habitación apoyando solo tus manos y tus pies.
18	Lanza cinco pelotas de papel al aire al mismo tiempo y atrapa, por lo menos, dos de ellas.
19	Aguanta a la pata coja sobre tu pie izquierdo 15 segundos
20	Imita a una gallina durante 30 segundos
21	Pasa 5 veces por debajo de las piernas abiertas de otro jugador
22	Transporta un cojín sobre tu cabeza desde donde estés jugando hasta la cocina.
23	Encesta 5 bolas de papel en una papeleras que esté a tres pasos de distancia lanzándolas con tu mano izquierda
24	Cuenta un cuento a la vez que lo vas representando durante 30 segundos.
25	Vete hasta el baño saltando a la pata coja. No puedes apoyar el otro pie en el suelo
26	Imita a mamá o a papá cuando están contentos
27	Toca con tus manos tus dos pies y luego tus dos orejas. Repítelo 10 veces.
	Abraza a todos los que estén jugando contigo.

PANEL DE PRUEBAS

Casilla	Prueba
1	Salta 30 veces hacia arriba con los pies juntos y los brazos muy estirados (saltos de tijera)
2	Desplázate durante 30 segundos apoyando solo las dos manos y los dos pies
3	Siéntate y levántate de una silla 30 veces
4	Sube y baja de una silla 20 veces. Los números impares es la pierna derecha la primera que sube y que baja y los pares la izquierda.
5	Sitúate como si fueras hacer flexiones de brazos y lleva una de tus manos al codo del brazo opuesto. Repítelo 10 veces alternando las manos
6	Sitúate boca arriba. Dobla tus piernas de forma que el muslo quede perpendicular al suelo y tibia y peroné paralelos al suelo. En esa posición, realiza 15 abdominales con las manos cruzadas en el pecho
7	Haz 20 sentadillas (squats)
8	Tumbado boca arriba, con las rodillas flexionadas levanta la pelvis 20 veces
9	Trota por la casa durante 1 minuto
10	Haz skipping (correr en el sitio levantando las rodillas) durante 30 segundos
11	Aguanta una plancha apoyándote sobre los codos durante 20 segundos
12	Aguanta una plancha apoyándote sobre los brazos extendidos durante 20 segundos
13	Salta 30 veces abriendo y cerrando piernas. Piernas abiertas en los números impares y cerradas en los pares
14	Tumbado boca arriba con las piernas estiradas, levanta los pies unos 30 cm. del suelo y cruza el pie derecho por encima del izquierdo y luego por debajo. Haz 20 cruces.

Casilla	Prueba
15	Haz 10 “perro de caza” (a cuatro patas, extender una pierna y el brazo del lado contrario al mismo tiempo)
16	Con los brazos y piernas extendidos (como si fueras a hacer flexiones) recoge alternativamente las rodillas. Repítelo 12 veces.
17	Sitúate de pie frente a una pared a una distancia igual a la de tus brazos extendidos. Haz 10 flexiones de brazos contra la pared.
18	Haz 15 abdominales con las rodillas flexionadas y los brazos extendidos
19	Salta 30 veces elevando alternativamente las rodillas y tocándolas con el codo opuesto.
20	Haz 10 zancadas laterales. De pie, abre piernas flexionando una de las rodillas, de forma que la otra pierna queda extendida. Recoge y repite alternando piernas.
21	Haz 10 flexiones de brazos
22	Agáchate hasta tocar el suelo con las manos y salta con los brazos extendidos hacia arriba. Repítelo 20 veces.
23	Salta 5 veces sobre tu pie derecho y luego otras 5 sobre tu pie izquierdo. Repite esta combinación 5 veces.
24	Pasa 5 veces por debajo de una mesa (también puedes utilizar una escoba apoyada entre dos sillas a modo de valla). Hazlo así: pasa por debajo, ponte de pie, rodea el obstáculo y repite el proceso.
25	Con los brazos siempre estirados, levántalos alternativamente 20 veces
26	Salta 30 veces de un lado al otro de una escoba en el suelo
27	Recorre corriendo todas las habitaciones de la casa dos veces.
	Abraza a todos los que estén jugando contigo.

INVENTAD VUESTRAS PROPIAS PRUEBAS

PANEL DE PRUEBAS

Material necesario (escribe aquí el material que necesitáis para jugar):

Casilla	Prueba
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	

Casilla	Prueba
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
	

REGLAS DEL JUEGO

Objetivo del juego

El objetivo del juego es alcanzar la casilla de la estrella.

Reglas del juego

1. Elige el tablero de juego que prefieras.
2. Todos los jugadores comienzan en el juego en la casilla de salida. Cada uno elige el color de su ficha.
3. Se sortean el turno de juego y el primer jugador lanza el dado. A continuación mueve su ficha tantas casillas como indique el número del dado.
4. El movimiento de una casilla a otra debe ser el indicado por las flechas. Por ejemplo, si un jugador tiene su ficha en la casilla 3 y el dado marca un 2, puede mover su ficha a la casilla 5 o a la casilla 10. Otro ejemplo, si un jugador tiene su ficha en la casilla 5 y el dado marca un 1, no puede mover la ficha a la casilla 6 porque la flecha que parte de la casilla 5 no apunta a la casilla 6.
5. Cuando un jugador queda en una casilla, debe cumplir la prueba que se indica en el panel de pruebas correspondiente a esa casilla. Si no lo hace, pierde un turno.
6. Si el jugador realiza correctamente la prueba correspondiente a la casilla en la que está, marca en la hoja de anotación una cruz.
7. Si un jugador cae en la casilla de una ficha que ocupa otro jugador y realiza la prueba correspondiente, manda a este a la casilla de salida. Si no la hace, es él quien se va a la casilla de partida.
8. El juego termina cuando un jugador cae en la casilla con la estrella y realiza la prueba correspondiente.
9. Los puntos obtenidos por ese jugador son los equivalentes al número de pruebas realizadas hasta alcanzar la casilla “estrella”, incluyendo esta última.
10. Gana el jugador que obtiene más puntos después de jugar el número de rondas que acuerden los jugadores.

VERSIÓN COOPERATIVA

Se juega igual pero todos los jugadores juegan con una única ficha y realizan las pruebas juntos, todos a la vez. Si alguien falla, todos fallan. El juego termina cuando el grupo realiza un número de rondas acordado previamente.

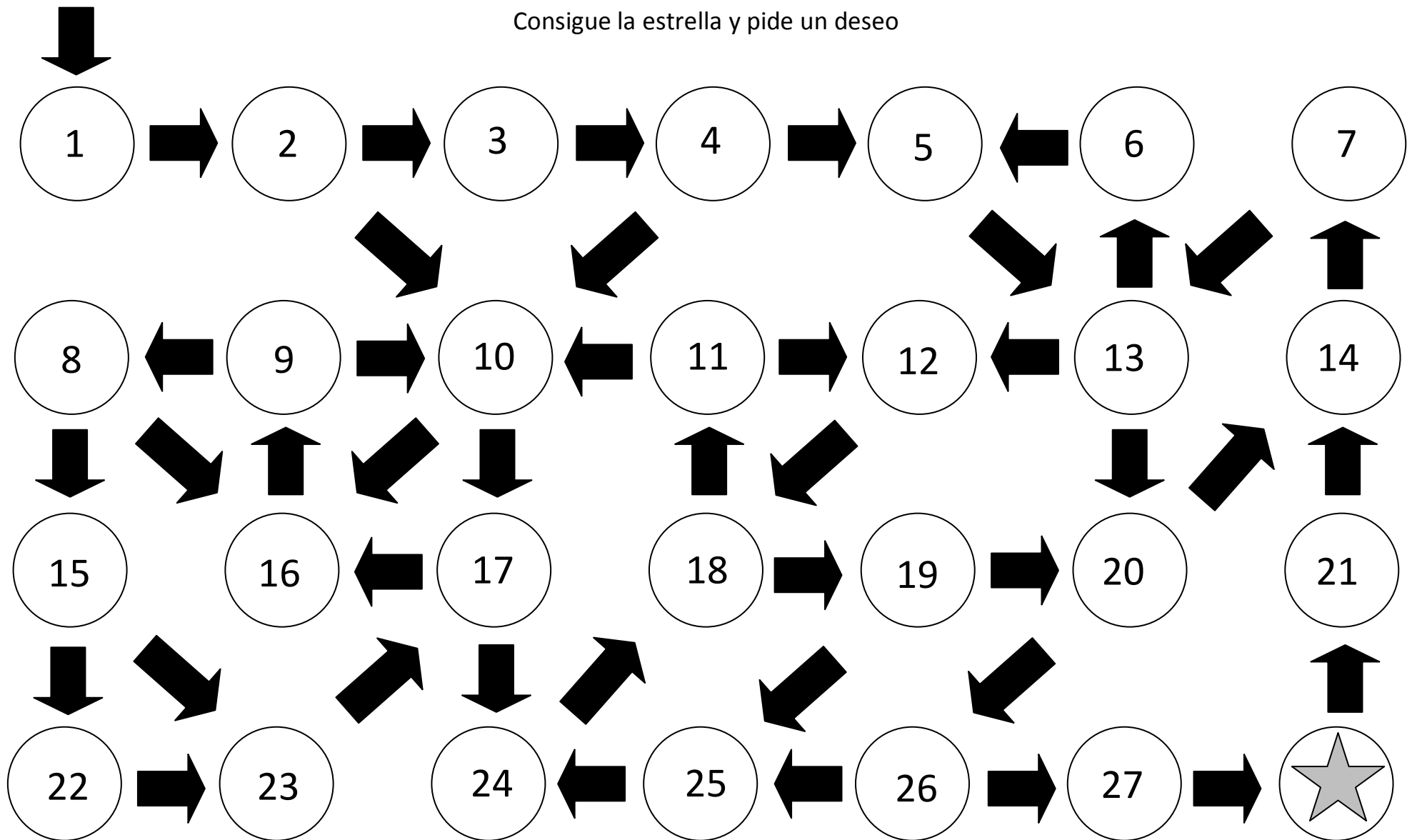
(Utilícese una tabla para cada una de las rondas del juego)

[illegible][illegible][illegible][illegible]

SALIDA

JUEGO DE LA ESTRELLA

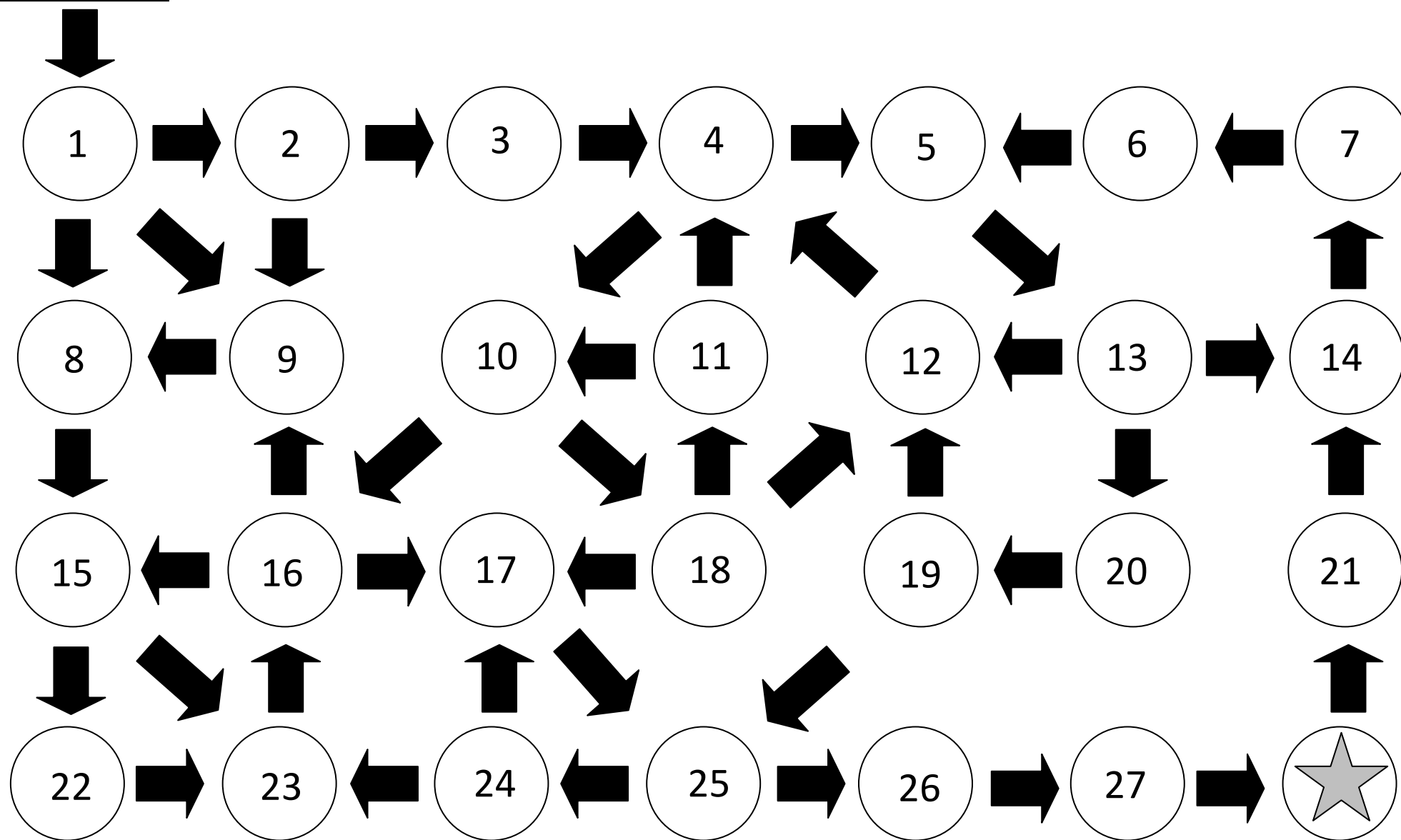
Consigue la estrella y pide un deseo



SALIDA

JUEGO DE LA ESTRELLA

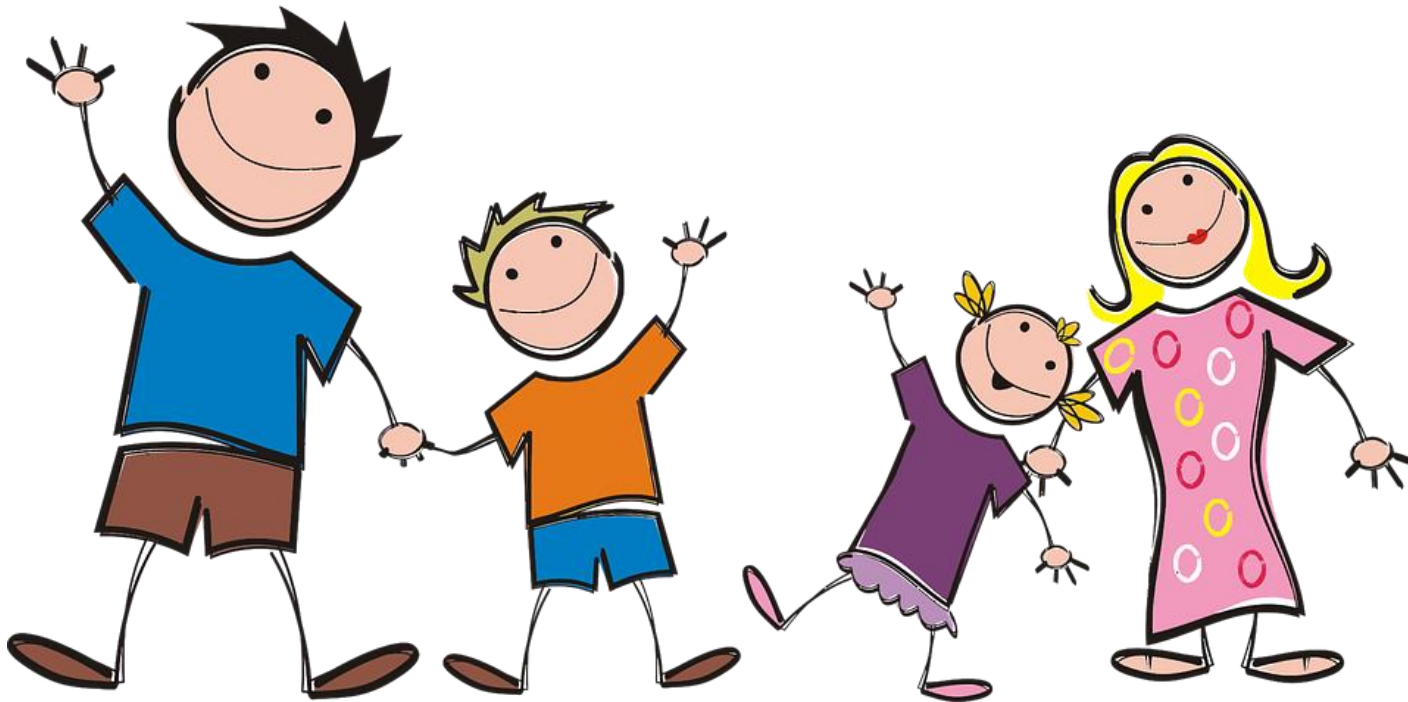
Consigue la estrella y pide un deseo



PLANTILLA PARA CREAR TU TABLERO PERSONALIZADO

Puedes crear tu propio tablero a partir de la plantilla que te muestro a continuación. Para ello solo tienes que decidir cómo colocar las flechas teniendo en cuenta que cada casilla tiene que tener, al menos, una flecha de entrada y una flecha de salida.

¡DIVIÉRTETE EN FAMILIA!



SALIDA



JUEGO DE LA ESTRELLA

Consigue la estrella y pide un deseo

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

