

## JUEGO DE LA OCA DE LA ESCUELA DE ATLETISMO DORSAL 19 DE PEGO

13	30" Sentadilla Isométrica	12	30 Jumping Jacks	11	¿Cómo se llama la pista de atletismo donde realizamos nuestros entrenamientos?	10	20 Sentadillas con Salto	9	30" Mountain Climbers
14	20 Fondos de Tríceps				19		45" Skipping alto	8	¿Quién tiene en su poder el record del mundo de 100m?
15	¿Dónde se celebró el último campeonato de España Absoluto al Aire Libre?							7	Zancada (20 reps. Cada pierna)
		16	8 Burpees	17	1' plancha horizontal	18	¿Cómo se llaman los entrenadores de la Escuela?	6	30" Comba o Saltos de lado a lado
		1	30" de skipping alto	2	10 flexiones	3	30" plancha horizontal	4	5 Burpees
								5	¿Quién ostenta el record de España femenino de salto de altura?

# JUEGO DE LA OCA DE LA ESCUELA DE ATLETISMO DORSAL 19 DE PEGO

## INSTRUCCIONES:

- Para jugar al Juego de la Oca de la Escuela de Atletismo de Pego necesitamos un dado y las fichas de las personas que vamos a jugar.
- Los jugadores sitúan sus fichas en la casilla de Salida y tiran el dado.
- Solo se puede tirar el dado una vez por turno, nunca se tirará el dado dos veces seguidas.
- Cuando fallemos alguna de las preguntas, retrocederemos dos casillas hacia atrás y realizaremos el ejercicio correspondiente, y ahí terminara nuestro turno.
- Gana el primer jugador en llegar a meta.

## EJERCICIOS:

### 1. Skipping alto



### 2. Plancha Horizontal



### 3. Flexiones



### 4. Burpees



### 5. Zancadas



### 6. Mountain Climbers



## JUEGO DE LA OCA DE LA ESCUELA DE ATLETISMO DORSAL 19 DE PEGO

7. Sentadilla con Salto



8. Jumping Jacks



9. Sentadilla Isométrica



10. Fondo de Tríceps



11. Comba o Saltos de lado a lado



### RESPUESTAS:

5. Ruth Beitia      8. Usain Bolt      11. Pista de Atletismo El Pujol      15. Estadio Olímpico Camilo Cano en La Nucía  
16. Oscar y Pablo (Si alguien dice Rafa o Alex se acepta, pero mínimo 2 nombres)