



CUADRUPEDIAS

- Participa en juegos de fuerza y coordinación:

CUADRUPEDIAS

Nombre: CUADRUPEDIAS

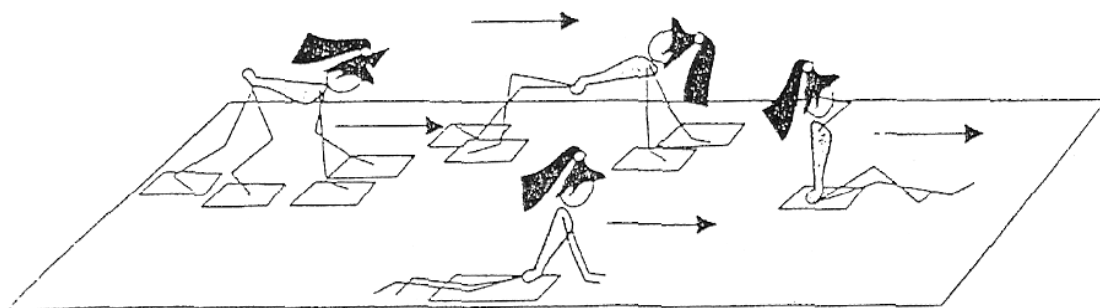
Tipo: Motor de locomoción y de fortalecimiento.

Participantes: Individual.

Material: Hasta 4 cartones por jugador.

Desarrollo: Cada alumno debe desplazarse con apoyo de manos y pies sobre varios cartones y en todas las direcciones posibles (adelante, atrás, lateralmente, etc.) El número y tamaño de los cartones por persona es variable según las acciones que vayan a realizar. Por ejemplo:

1. En posición dorsal con un cartón para cada mano-pie (con/sin apoyo de rodillas).
2. En posición dorsal con tres cartones (uno para las manos y uno para cada pie, uno para cada mano y uno para los pies: uno para una mano y pie hemilateral y dos para la mano y pie del otro lado).
3. En posición dorsal con sólo dos cartones (uno para las manos y otro para los pies; uno por cada hemicuerpo).
4. **EL CANGREJO.** En posición ventral con un cartón para cada mano-pie. Además, se puede colocar un cartón sobre el estómago para evitar que caiga durante el desplazamiento.



Objetivos: Desarrollar la fuerza y resistencia. Mejorar las habilidades de desplazamiento en cuadrúpeda y reptación.

Fuente: Adaptaciones originales.

Variantes:

1. LA FOCA. Desde tendido, se apoyan las piernas sobre uno o dos cartones y se desplazan utilizando únicamente las manos.

- ARRASTRA EL CUCU. Sentados sobre un cartón, desplazarse arrastrando el trasero, gracias a la acción de piernas y manos. Trayectorias hacia delante y hacia atrás.
- Idem, sólo con las piernas.
- Realizar carreras de velocidad, relevos y persecuciones.

CARRETILLA

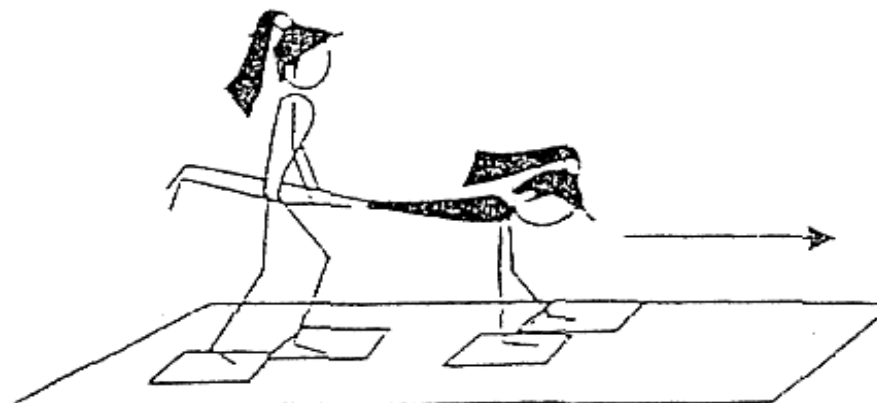
Nombre: CARRETILLA

Tipo: Motor de locomoción y de fortalecimiento.

Participantes: Parejas.

Material: Cuatro cartones por pareja.

Desarrollo: Uno coge las piernas de su compañero y ambos se desplazan como una carretilla de albañilería y su carretillero con los cartones debajo de los pies y las manos. El agarre debe realizarse cerca de la cadera para equilibrarse en los desplazamientos. No olvidar el cambio de funciones.



Objetivos: Desarrollar la fuerza muscular.

Fuente: Adaptación original de un juego tradicional.

Variantes:

- En la misma posición, arrastrar la carretilla hacia atrás sin que ésta se derrumbe.
 - Colocar un cartón sobre la espalda del jugador que hace de carretilla intentando que no se caiga en el desplazamiento.
 - Realizar carreras de velocidad, relevos y persecuciones.
- Realizan actividades de higiene personal, después de las actividades físicas