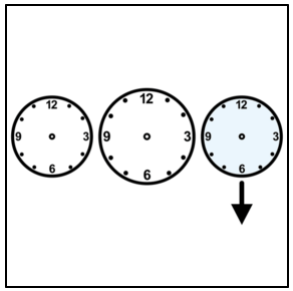
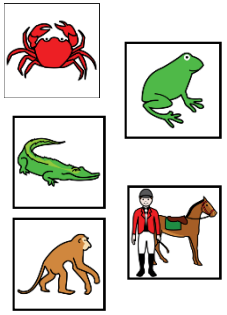
10 de diciembre: fuerza

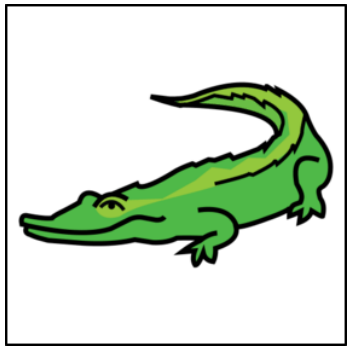
Jugamos a pillar pero a cuatro patas.





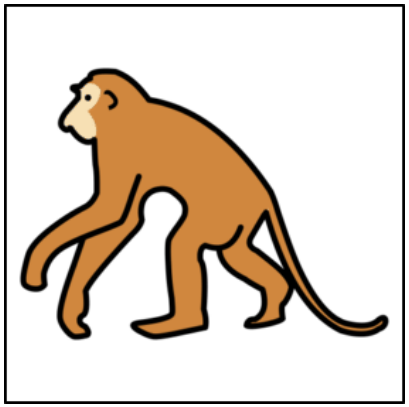
Después hacemos carreras simulando ser animales

Cangrejo: andamos hacia atrás a 4 patas, mirando hacia arriba

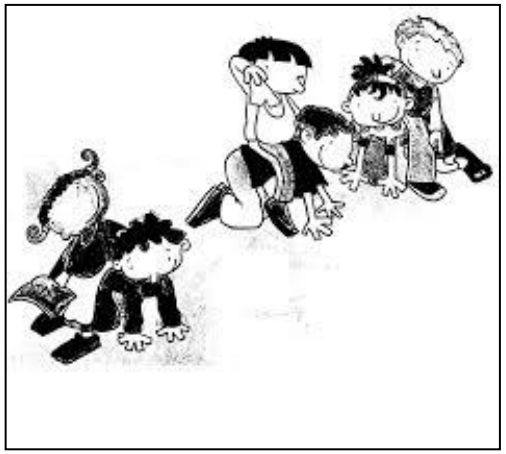


Cocodrilo: ando arrastrándome

Rana: ando dando saltos en cuclillas

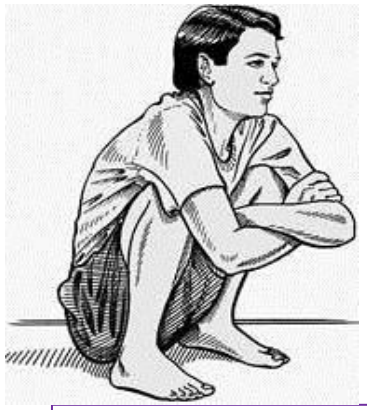


Mono: corro como un mono, apoyando pies y manos



A caballito: por parejas, uno sentado suave sobre la espalda del compañero

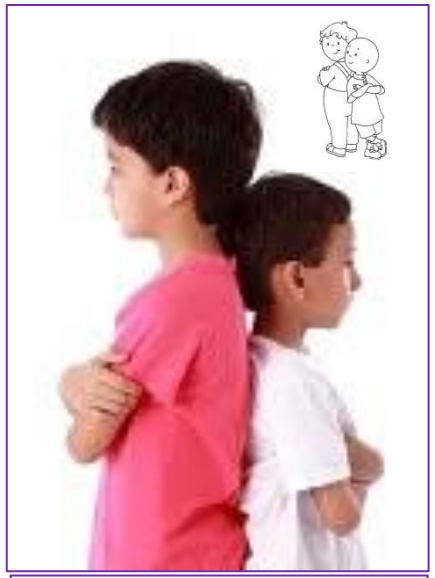
Fuerza



Andamos de cuclillas

Hacemos la carretilla

Jugamos a empujarnos



Espalda con espalda

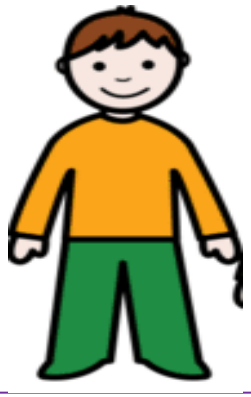
De frente agarrándonos los hombros

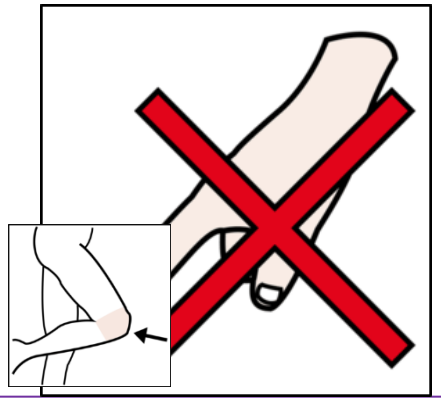
Nos damos las manos y tiramos del otro hacia mí

ANA
ASOCIACIÓN NAVARRA DE AUTISMO

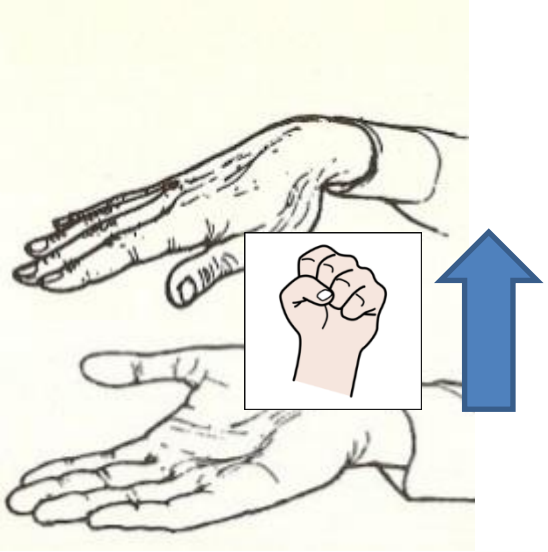
Elaborado con pictogramas de Arasaac y Picto Selector por Amaya Áriz info.ana@autismonavarra.com

Fuerza

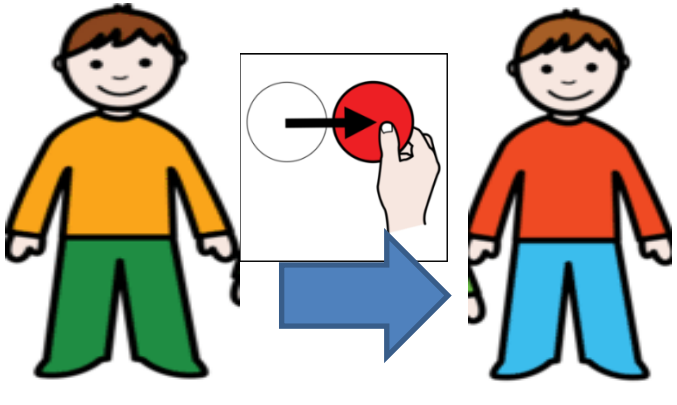


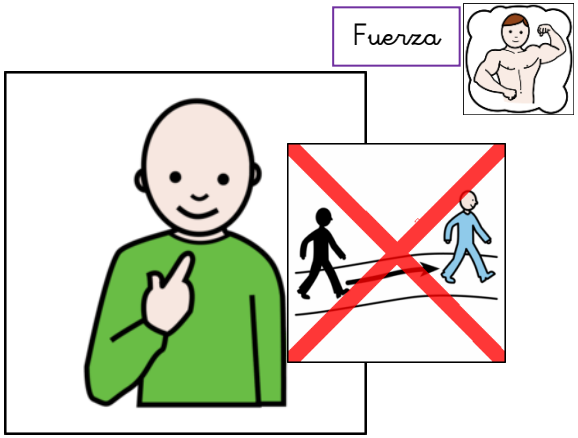


Por parejas nos tocamos las rodillas sin que el contrario toque las mías



Por parejas jugamos al calentamanos. Un compañero pone las manos hacia arriba y el otro las pone encima mirando hacia abajo.
Él que tiene las manos abajo tiene que intentar golpear en la parte de arriba de las manos al compañero, y el otro quitarlas



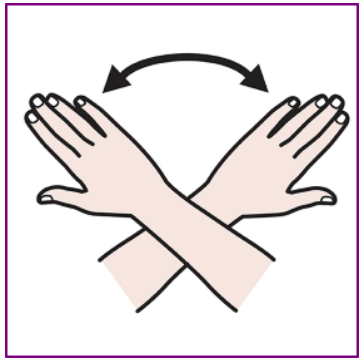


Por parejas hacemos pulsos gitanos: nos damos una mano y juntamos un pie, y hay que intentar mover al compañero sin que me muevan a mí

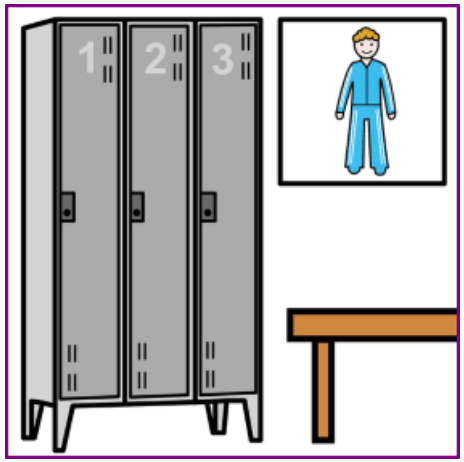
Jugamos a colgarnos de las espalderas, a ver quien aguanta más colgado de las manos.

Hacemos peleas encima de un banco con una pelota, a intentar tirar al contrario

Fuerza



Ya hemos terminado la multiactividad. ¡Yo lo he hecho muy bien!



Recogemos todo el material y nos vamos al vestuario.
¡Qué divertido!