

6. 7 y 8 AÑOS

- Vamos a empujar
 - Apóyense espalda contra espalda. ¿Quién corre del lugar al compañero?
 - ¿Y apoyándose brazo contra brazo? Agáchense un poco y empujen.
 - Ambos en cuadrupedia alta y de costado, ¿pueden correr del lugar al otro?
 - Uno se coloca en cuadrupedia alta, con pies separados y bien firme. El compañero debe tratar de moverlo empujándolo sin golpear. Luego, cambien posiciones.
- Ahora traccionen
 - Dénde una mano al compañero, saludándolo. ¿Pueden tirar ahora tratando de arrastrarlo?
 - Prueben hacerlo con ambas manos.
 - Tomen de la cintura al compañero. ¿Podrá éste moverlos del lugar? Luego, cambian.
 - Uno se sienta en el suelo con una mano apoyada y la otra tomada por el compañero, que se encuentra de pie. ¿Quién corre del lugar o levanta al que está abajo?
- Utilizaremos neumáticos para empujar, traccionar y transportar
 - Cada uno con un neumático. ¿Pueden apoyarlo en el suelo y empujarlo, deslizando por el suelo?
 - Siéntense con el neumático vertical entre las piernas separadas; empujenlo con fuerza con ambas manos. ¿Hasta dónde llegará?
 - Y si lo colocan acostado, ¿pueden empujarlo fuerte con ambos pies?

- Levanten el neumático con ambos brazos. ¿Pueden transportarlo diez metros y luego dejarlo caer?
- Busquen un compañero
- Tómense amobos de un neumático y traccionen con fuerza tratando de arrastrar al compañero.
- Uno se sienta en el hueco del neumático, su compañero lo toma de ambas piernas y lo lleva deslizando por el patio. Luego cambien.
- Hacemos lo mismo, pero acostados boca abajo con el pecho sobre el neumático.
- Ahora siéntense con los pies adentro del hueco. ¿Pueden hacer fuerza para atraer el neumático hacia ustedes?
- ¿Y al revés empujándolo?
- Apóyense con las manos sobre el neumático, enfrentándose. ¿Quién lo desplaza hacia el lado del compañero?
- Coloquen los dos neumáticos uno arriba del otro. Intenten entre los dos levantarlos y correrlos cinco metros.
- ¿Pueden hacerlo uno hacia atrás y el otro hacia delante?

