

## LA ESCALERA DEL CGB

Os proponemos una actividad muy divertida y que va a ayudar a mejorar y afianzar la lateralidad y la coordinación.

Podéis hacer el dibujo de la escalera con cinta de empapelar o cinta aislante en el suelo del pasillo, de la habitación.... O también podéis colocar algún material que tengáis por casa como hueveras, paquetes de pasta o legumbre que los podéis colocar en fila en vez de hacer los cuadrados, o papeles de periódico, revistas o propaganda publicitaria....

Hay varias opciones para realizar la actividad:

1. Realizar las escaleras de una en una y una vez las vayamos dominando las vamos uniendo hasta hacer el máximo posible de escaleras.
2. Proponemos una canción para cada escalera y podemos jugar con ellos a que hagan la escalera en función de la canción que suene.
3. Cronometrar el tiempo que tardan en hacer cada escalera e intentar superarse. Ir juntando escaleras a ver cuánto tardan.
4. Penalización-fallo, otra de las alternativas es hacer una penalización por cada fallo, después de haberles dejado un tiempo para aprender la escalera.

Las penalizaciones pueden ir variando como por ejemplo:

5 saltos a pies juntos,  5 cuclillas-salto  o

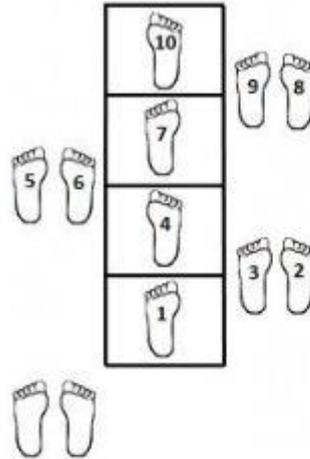
también 5 abdominales 

**Podéis jugar en familia así que... ¡Ánimo que es muy divertido!**

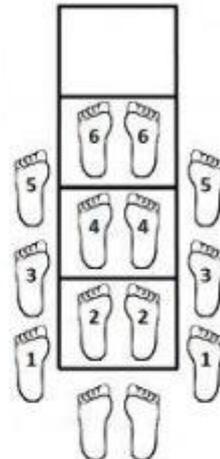
## LA ESCALERA DEL CGB



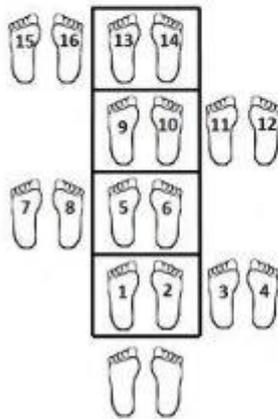
Tango



Two Leg Hopscotch



Lateral Feet



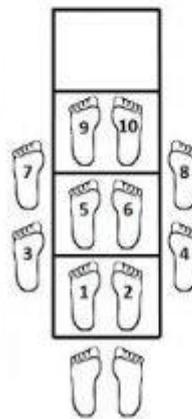
Quick Feet



One Leg Hopscotch



In and Out



Alternating In and Out

