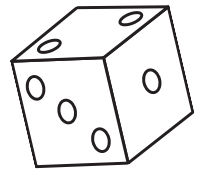
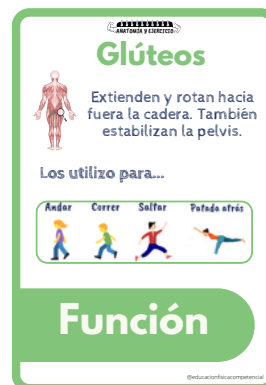


MIMIC DE



ANATOMÍA Y EJERCICIO



- 39 cartas (13 de cada color).
- 3 paquetes distintos: función, estiramiento, fortalecimiento.
- Mecánica parecida al juego **Mimic de Cayro**, pero con una hoja de anotación distinta.

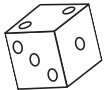


INSTRUCCIONES:

MATERIALES



Reloj de arena de **2 min.**



Dado (1,2,3, 1,2,3)



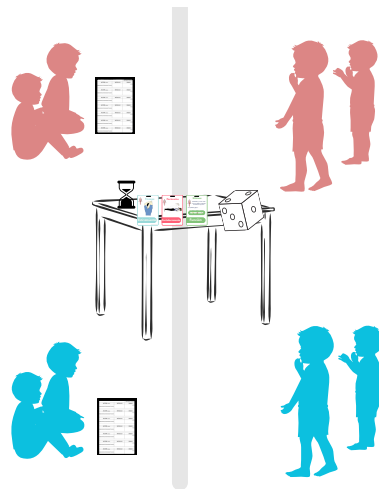
Cartas de anatomía y ejercicio



Hoja de anotación

EQUIPOS

4 jugadores vs 4 jugadores



MECÁNICA DE JUEGO

- En una zona de juego compiten 2 equipos formados por 4 jugadores.
- Dentro de cada equipo 2 tendrán el rol de observadores/anotadores y los otros 2 realizarán la mímica de las cartas (van intercambiando los roles).
- En el centro una mesa con 3 paquetes de cartas, un dado y un reloj de arena.
- Los equipos juegan a **turnos**. Cuando un equipo está en su turno, el otro hace la labor de vigilancia para que cumplan las normas.
- En un turno, los 2 jugadores que hacen mímica giran **reloj de arena**, lanzan **dado** y cogen tantas cartas como marque el dado (1, 2 o 3). Tienen que ser de paquetes distintos.
- Un turno finaliza cuando se acaba el reloj de arena.
- Los equipos van ganando cartas a medida que adivinan la mímica y escriben en la **hoja de anotación**.
- Al finalizar el turno, el equipo cuenta las cartas ganadas, anota, y se las queda.
- Si se acaba el reloj de arena y un equipo está realizando mímica, pierden tantas cartas como haya marcado el dado en esa última secuencia.
- El juego finaliza cuando cada equipo ha completado 4 turnos o cuando se agoten las cartas.
- El equipo vencedor será aquel que más cartas haya ganado.

Gemelos



Extienden el pie con una flexión del tobillo

Los utilizo para...

Andar Correr Saltar Elevar el cuerpo



Función

@educacionfisicacompetencial

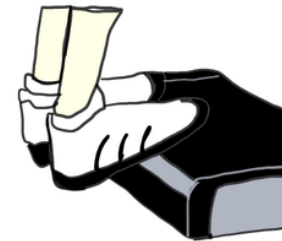
Gemelos



Fortalecimiento

@educacionfisicacompetencial

Gemelos



Estiramiento

@educacionfisicacompetencial

Cuádriceps



Extienden la rodilla y flexionan la cadera

Los utilizo para...

Andar Correr Saltar Ponerse de pie



Función

@educacionfisicacompetencial

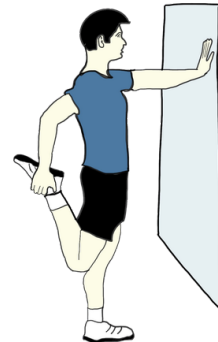
Cuádriceps



Fortalecimiento

@educacionfisicacompetencial

Cuádriceps



Estiramiento

@educacionfisicacompetencial

Isquiosurales



Flexionan la rodilla y extienden la cadera

Los utilizo para...

Andar Correr Saltar Patada atrás



Función

@educacionfisicacompetencial

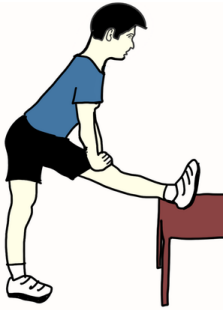
Isquiosurales



Fortalecimiento

@educacionfisicacompetencial

Isquiosurales



Estiramiento

@educacionfisicacompetencial

Glúteos



Extienden y rotan hacia fuera la cadera. También estabilizan la pelvis.

Los utilizo para...

Andar



Correr



Saltar



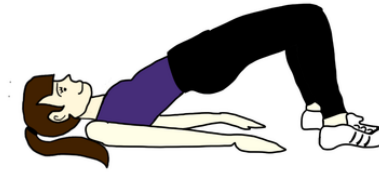
Patada atrás



Función

@educacionfisicacompetencial

Glúteos



Fortalecimiento

@educacionfisicacompetencial

Glúteos



Estiramiento

@educacionfisicacompetencial

Aductores



Aproximan las piernas cuando están abiertas

Los utilizo para...

Juntar las piernas



Función

@educacionfisicacompetencial

Aductores



Fortalecimiento

@educacionfisicacompetencial

Aductores



Estiramiento

@educacionfisicacompetencial

Abdominales



Estabilizan el tronco (cuerpo recto).
Flexionan el tronco.
Protegen y mantienen los órganos en su lugar haciendo presión interna.

Los utilizo para...

Mantener postura



Levantar peso



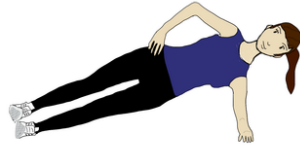
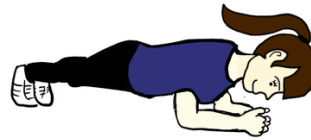
Respirar (exhalación)



Función

@educacionfisicacompetencial

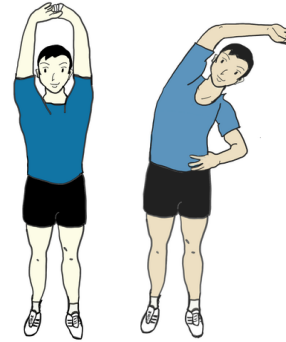
Abdominales



Fortalecimiento

@educacionfisicacompetencial

Abdominales



Estiramiento

@educacionfisicacompetencial

Lumbares



Estabilizar la columna y controlar su flexión e inclinación

Los utilizo para...

Mantener postura



Extender el cuerpo



Función

@educacionfisicacompetencial

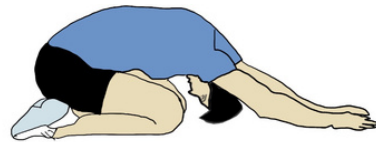
Lumbares



Fortalecimiento

@educacionfisicacompetencial

Lumbares



Estiramiento

@educacionfisicacompetencial

Pectorales



Acercan el brazo al tronco y juntan los hombros.

Los utilizo para...

Dar abrazos



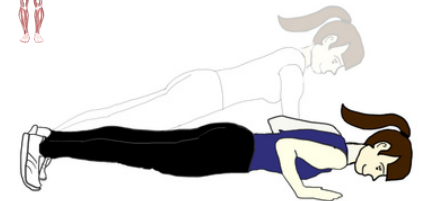
Empujar



Función

@educacionfisicacompetencial

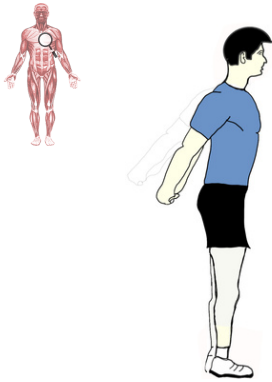
Pectorales



Fortalecimiento

@educacionfisicacompetencial

Pectorales



Estiramiento

Dorsales



Mueven hacia atrás el brazo y bajan el brazo levantado.

Los utilizo para...

Traccionar



Elevar mi cuerpo



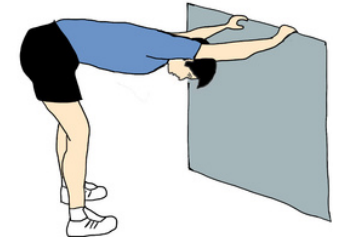
Función

Dorsales



Fortalecimiento

Dorsales



Estiramiento

Trapezio



Elevan la clavícula y las escápulas. Mantienen los hombros erguidos.

Los utilizo para...

Mantener postura



Encoger hombros



Función

Trapezio



Fortalecimiento

Trapezio



Estiramiento

Deltoides



Elevan el brazo hacia delante, hacia atrás y los separan del cuerpo.

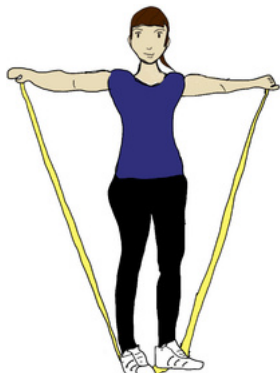
Los utilizo para...

Saludar



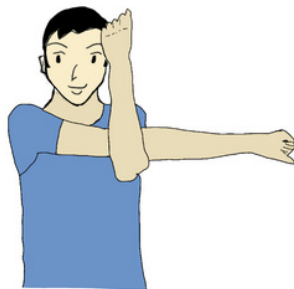
Función

Deltoides



Fortalecimiento

Deltoides



Estiramiento

Bíceps



Flexionan el codo y giran el brazo hacia fuera

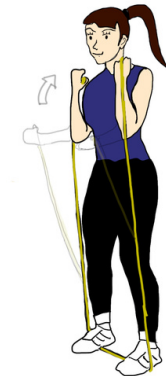
Los utilizo para...

Llevar manos al cuerpo y cara



Función

Bíceps



Fortalecimiento

Bíceps



Estiramiento

Tríceps



Extienden el brazo

Los utilizo para...

Amortiguar caídas

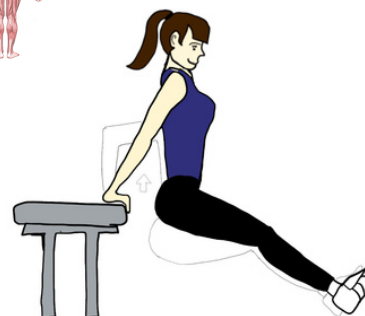


Lanzar



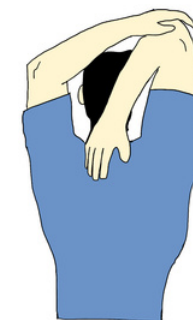
Función

Tríceps



Fortalecimiento

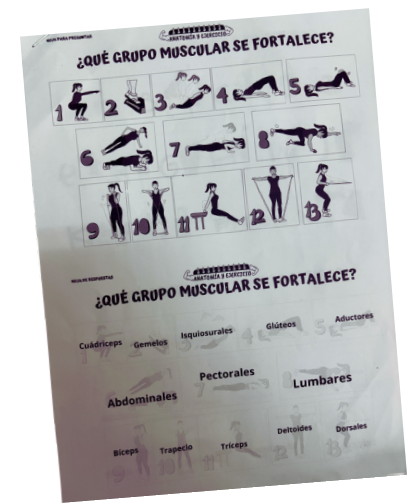
Tríceps



Estiramiento



CHULETAS PARA EL JUEGO



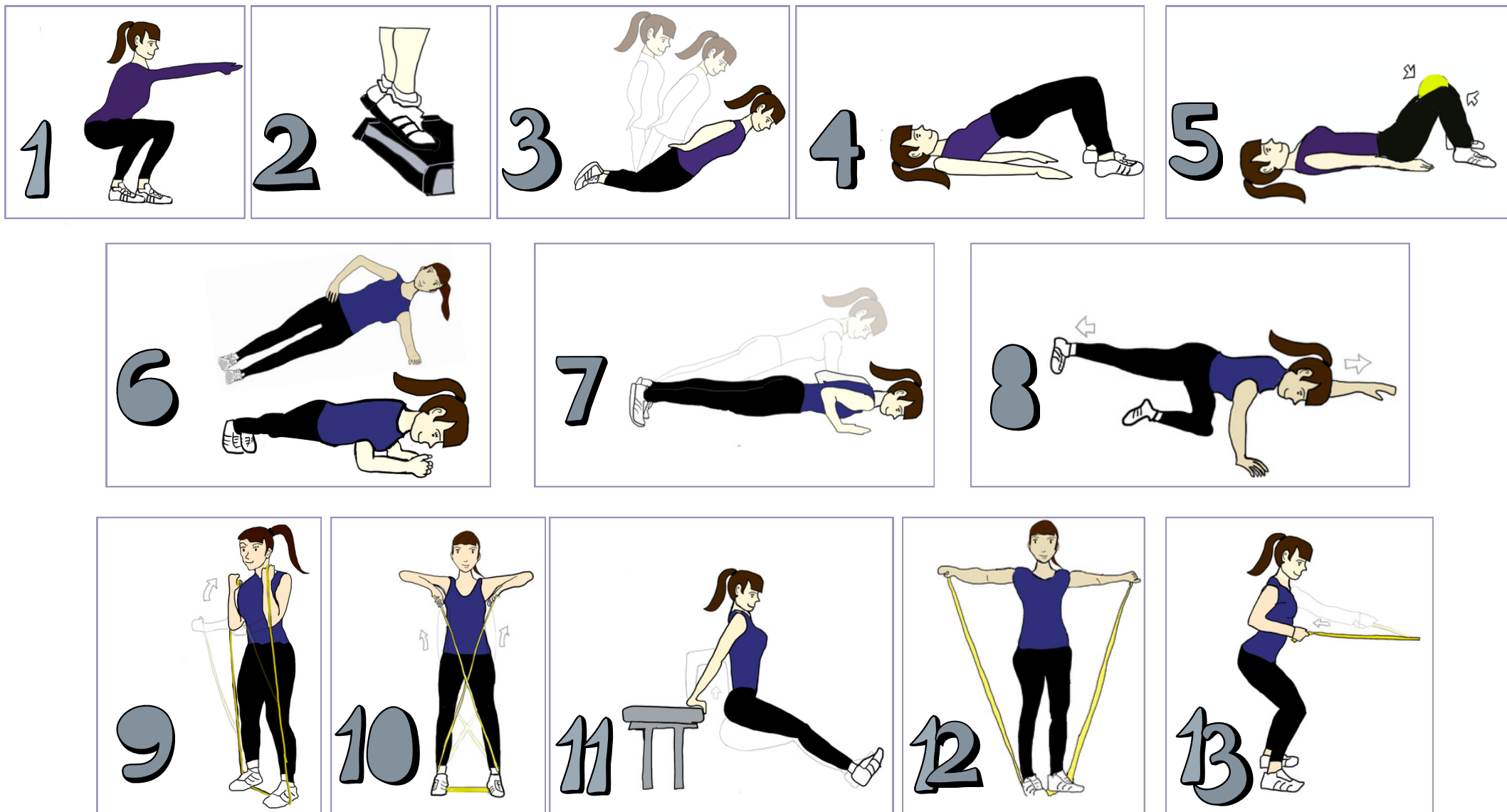
(PERMITE A LOS ALUMNOS MÁS PEQUEÑOS QUE LAS UTILICEN DURANTE EL JUEGO)

¿QUÉ GRUPO MUSCULAR SE FORTALECE?

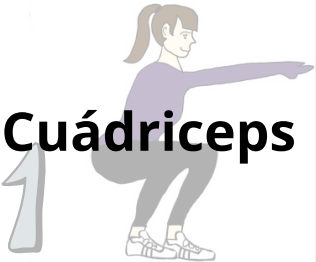
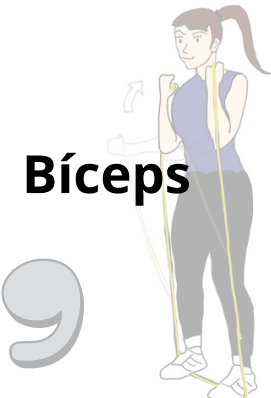
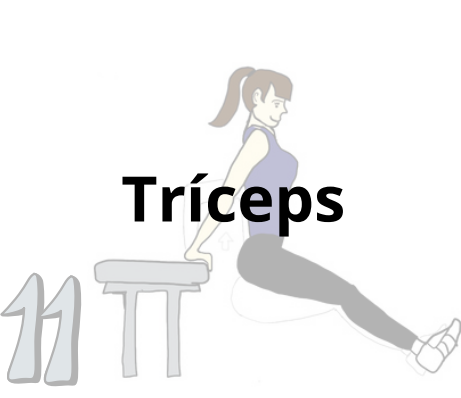
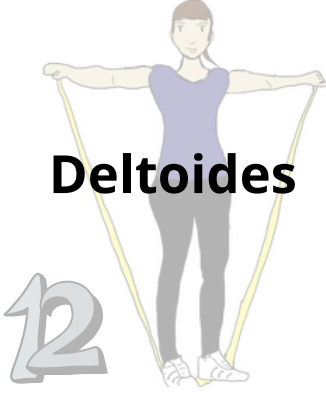
¿QUÉ GRUPO MUSCULAR SE ESTIRA?

¿QUÉ FUNCIONES TIENE ESE MÚSCULO?

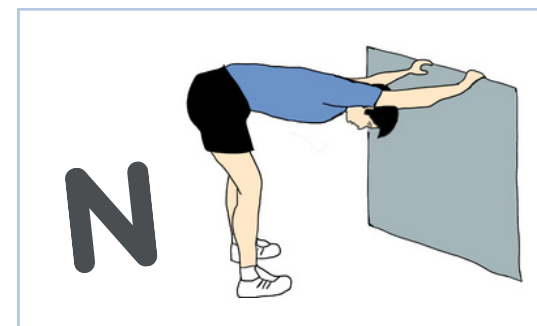
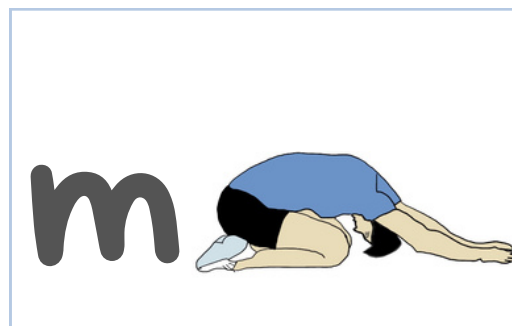
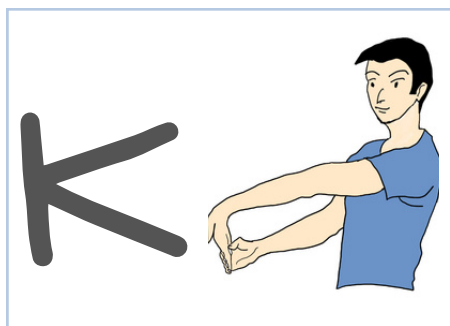
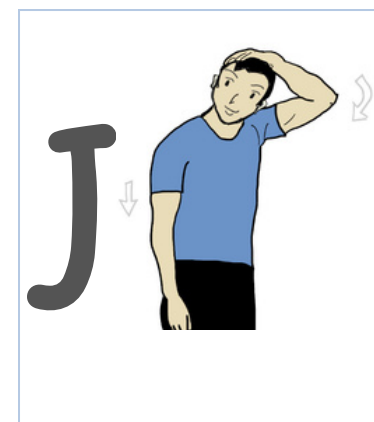
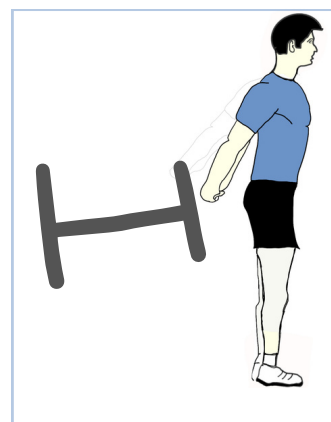
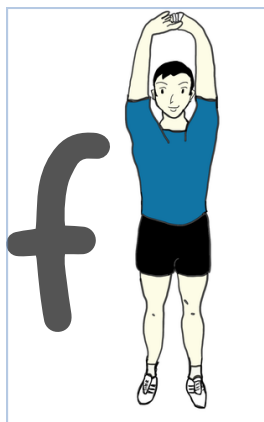
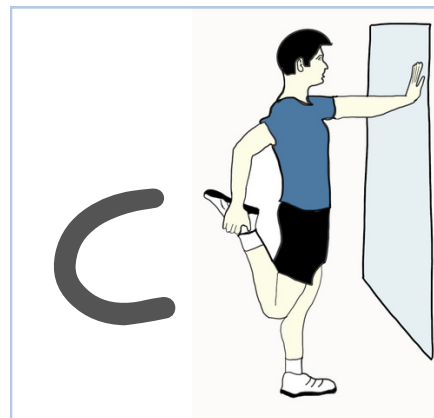
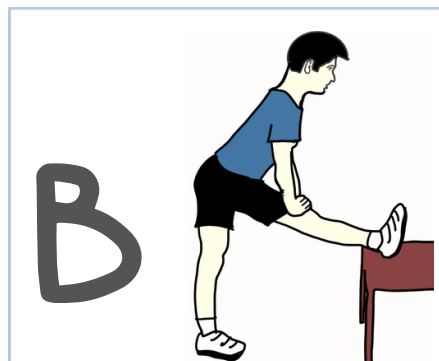
¿QUÉ GRUPO MUSCULAR SE FORTALECE?



¿QUÉ GRUPO MUSCULAR SE FORTALECE?

 1 Cuádriceps	 2 Gemelos	 3 Isquiosurales	 4 Glúteos	 5 Aductores
 6 Abdominales	 7 Pectorales	 8 Lumbares		
 9 Bíceps	 10 Trapecio	 11 Tríceps	 12 Deltoides	 13 Dorsales

¿QUÉ GRUPO MUSCULAR SE ESTIRA?



¿QUÉ GRUPO MUSCULAR SE ESTIRA?

A



Glúteos

B



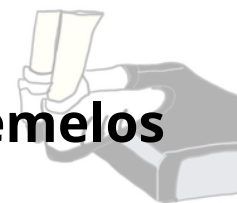
Isquiosurales

C



Cuádriceps

D



Gemelos

e



Aductores

f



Abdominales

G



Tríceps

H



Pectorales

i



Abdominales

J



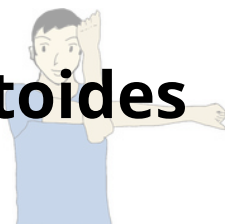
Trapecio

K



Bíceps

L



Deltoides

m



Lumbares

N



Dorsales

¿QUÉ FUNCIONES TIENE ESE MÚSCULO?



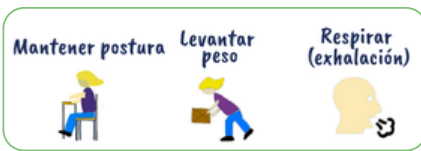
A B



C



D



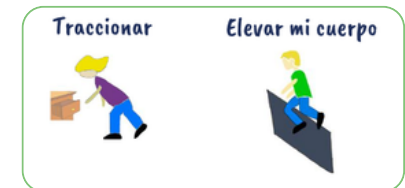
e

f

G

H

i



J

K

L

m

¿QUÉ FUNCIONES TIENE ESE MÚSCULO?



A Glúteos



C Cuádriceps



D Gemelos



e Aductores

f Abdominales

G Tríceps

H Pectorales

i Trapecio



J Bíceps



K Deltoides



L Lumbares



m Dorsales