

Sostener el Saquito con Semillas

Instrucciones:

1. Cada quien se va a poner un saquito con semillas sobre su cabeza y empezará a caminar alrededor del cuarto tratando de balancear el saquito con semillas (procurando que no se caiga).
2. Después de caminar, haga que un jugador predesignando diga un movimiento nuevo . Puede intentar zancadas, caminar de puntillas, echar patadas hacia atrás.
 - Consejo: Trate de cambiar la velocidad de los movimientos para hacerlos más o menos desafiantes.

Equipo Necesario:

✓ ESCOGA a una persona que cambiará los movimientos

: SELECCIONA un movimiento nuevo

REUNA los saquitos con semillas
HAGA espacio en un cuarto o vaya afuera

ESCOGA a una persona que cambiará los movimientos

REUNA los saquitos con semillas

HAGA espacio en un cuarto o vaya afuera

ESCOGA a una persona que cambiará los movimientos

los movimientos

Puntos de Conversación en Familia:

Discutan juntos y escriban o dibujen sus respuestas en el espacio provisto.

¿Puedes pensar en una actividad que disfrutas que exige equilibrio?

¿Por qué crees que equilibrio es importante?

¿Cómo podría usted practicar su equilibrio en tu casa?