



# Balancear Saquitos de Frijoles



## Materiales Necesarios:

- ✓ Saquitos de frijoles, uno para cada jugador

**CONSEJO:** *¿No tienen los elementos necesarios para jugar? Pueden hacer sus propios saquitos de frijoles llenando bolsitas de plástico con arroz o frijoles y cubriéndolas con cinta adhesiva para evitar que se derramen.*

## ¡Alístense!

**Reúnan** los saquitos de frijoles.

**Hagan** espacio en un cuarto o vayan afuera.

**Escojan** a una persona que cambiará los movimientos.

## Instrucciones:

1. Cada quien se va a poner un saquito de frijoles sobre su cabeza y empezará a caminar alrededor del cuarto tratando de balancear el saquito de frijoles (procurando que no se caiga).
2. Después de caminar, haga que un jugador predesignado diga un movimiento nuevo. Puede intentar zancadas, caminar de puntillas, echar patadas hacia atrás.

**CONSEJO:** Traten de cambiar la velocidad de los movimientos para hacerlos más o menos desafiantes.

## Puntos de Conversación Familiar:

*Conversen y escriban o dibujen sus respuestas en el espacio provisto.*

1. ¿Pueden pensar en una actividad que disfrutan que requiere equilibrio?
2. ¿Por qué piensan que el equilibrio es importante?
3. ¿Cómo pueden practicar el equilibrio en la casa?