



¡Plátanos Locos!



¡Prepárense!

Hagan espacio donde están jugando para que todos tengan suficiente espacio personal para bailar y moverse.



Instrucciones:

1. Comiencen el juego con sus piernas abiertas al ancho de sus caderas y los brazos relajados a los lados (palmas arriba).
2. Mantengan los brazos rectos, junten las manos sobre la cabeza y aplaudan. Cuando aplaudan, brinquen y junten los pies.
3. Mientras brincan, griten "**¡PLÁTANOS, ÚNANSE!**" Digan "plátanos" cuando levantan los brazos y "únanse" cuando aplaudan.
4. Ahora, bajen los brazos rectos hacia los lados hasta la altura de los hombros (con las palmas hacia arriba). Al mismo tiempo, brinquen para que sus piernas estén abiertas y griten "**¡PLÁTANOS, SEPÁRENSE!**"
5. Y ahora, a ¡BAILAR PLÁTANOS! Repitan cada verso dos veces de manera cantada mientras hacen el movimiento para cada verso:
 - "Agarra plátanos, agarra, agarra plátanos" (brinco o paso lado a lado mientras imaginan que agarran plátanos de un árbol).
 - "Pela plátanos, pela, pela plátanos" (brazos sobre la cabeza con las manos juntas y bajen un brazo a la vez mientras brincan).
 - "Machaca plátanos, machaca, machaca plátanos" (brinquen arriba y abajo como si estuvieran machacando plátanos con los pies).
 - "Come plátanos, come, come plátanos" (llenen sus bocas de plátanos).
 - "Vamos plátanos, vamos, vamos plátanos" (hagan un LOCO baile de plátano)

Puntos de Conversación Familiar:

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

1. Los movimientos de brinco y machaqueo nos ayudaron a construir huesos fuertes. ¿Pueden pensar en otros movimientos que fortalecen los huesos?
2. Bailar es una gran actividad aeróbica. ¿Pueden pensar en algunas razones de por qué la actividad aeróbica es importante?
3. ¿Qué otras actividades aeróbicas divertidas podrían hacer?