



Alinearse para Mantener el Equilibrio



Materiales Necesarios:

- ✓ Tiza/cinta adhesiva
- ✓ 1 saquito de frijoles para cada jugador

CONSEJO: ¿No tienen los elementos para jugar? Utilicen líneas existentes en el suelo. Utilicen cualquier objeto blando en lugar de saquitos de frijoles.

¡Prepárense!

Hagan líneas usando la tiza o la cinta. Las líneas deben tener 10-20 pies de largo y pueden ser rectas, curvas o zig-zag.

Instrucciones:

1. Cada jugador va a caminar a lo largo de la línea creada manteniendo los pies en las líneas.
2. Hagan el juego más difícil caminando en una de las siguientes maneras:
 - Caminar en una línea en zig-zag
 - Caminar de talón a la punta de los pies
 - Caminar sobre la punta de los pies o los talones
 - Caminar mientras balancean un saquito de frijoles en la cabeza, el hombro, etc.
 - Brincar en un pie
 - Caminar de lado a lo largo de la línea

¡Estas modificaciones harán que sea más difícil mantener el equilibrio y harán el juego más divertido!

Puntos de Conversación Familiar:

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

1. Hoy trabajamos el equilibrio. ¿Pueden nombrar otras actividades que requieren equilibrio?
2. ¿Cuáles son algunas formas en que pueden practicar el equilibrio?
3. ¿Cuál fue su forma favorita de caminar a lo largo de la línea? ¿Cuál fue la forma más difícil de intentar?