



# Siempre en Movimiento



## ¡Alístense!

**Hagan Espacio** adentro o afuera para que todos tengan suficiente espacio personal.



**Trabajen Juntos** para hacer una lista de actividades diarias, deportes o juegos y escríbanlos aquí:

---

---

---

---

---

## Instrucciones:

1. Para empezar el juego, una persona dirá el nombre de una actividad, como cocinar, bailar o jugar baloncesto.
2. Luego, todos deben "representar" esa actividad utilizando tantos movimientos y músculos como sea posible durante 30 segundos.
3. Después de 30 segundos, la siguiente persona dice una actividad, y todos deben representarla por 30 segundos.
4. Sigán agregando actividades para que el juego continúe. *¡Si no se les ocurren más, repitan sus favoritas que ya se dijeron!*
5. ¡Mantengan sus músculos en movimiento!

## Puntos de Conversación Familiar:

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

1. ¿Qué actividades hicieron que se cansaran los músculos de sus piernas?  
¿Qué actividades cansaron sus brazos?
2. ¿Cuántos músculos creen que hay en sus cuerpos?
3. ¿Cuáles son algunas de las actividades que realizan todos los días que les hacen mover todo el cuerpo?

