

Alinea tu Equilibrio

Equipa Requerido:

✓ **Tiza/Cinta adhesiva**

OPCIONAL:

✓ **Saquitos con semillas-**

Uno para cada jugador.

¡Prepárense!

CREA 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. Camina a lo largo de la línea que creaste manteniendo los pies en las líneas.
2. Hazlo más difícil caminando en una de las siguientes maneras:
 - Camina en una línea en zig-zag
 - Camina de talón a la punta de los pies
 - Camina sobre la punta de los pies o los talones
 - Camina mientras balanceas un saquito con semillas en la cabeza, el hombro, etc.
 - Brinca en un pie
 - Camina de lado a lo largo de la línea

¡Estas modificaciones harán que sea más difícil de equilibrar y más divertido!

Puntos de Conversación Familiar:

Conversen y escriban o dibujen sus respuestas en el espacio proporcionado:

Hoy trabajamos en equilibrio. ¿Pueden nombrar otras actividades que requieren equilibrio?

¿Cuáles son algunas formas en que pueden practicar el equilibrio?

¿Cuál fue tu forma favorita de caminar a lo largo de la línea? ¿Cuál fue la forma más difícil de intentar?