



Muevan el cuerpo

Mantener el equilibrio como un animal

Desafío flamenco

Levanten una rodilla y mantengan el equilibrio sobre la otra pierna mientras cuentan hasta 10. Ahora intenten lo mismo con la otra rodilla.

Levanten una pierna hacia el frente y mantengan el equilibrio sobre la otra pierna mientras cuentan hasta 10. Ahora intenten lo mismo comenzando con la otra pierna.



Imitador



Encuentren diferentes cosas para mantener el equilibrio durante 1 minuto, ya sea dentro o fuera de casa. Comiencen con algo fácil y háganlo gradualmente más difícil. Comiencen en un terreno nivelado, agreguen un cojín o una almohada, intenten pararse sobre la arena o el césped en un solo pie. ¿Es más fácil con los ojos abiertos o cerrados? ¿Cuánto tiempo pueden mantener el equilibrio? Desafíen a alguien más para ver quién puede mantener el equilibrio por más tiempo.

Mantengan un registro de cuánto tiempo pueden mantener el equilibrio y compárenlo con otro momento más adelante en el verano.

Dibujen una línea recta en la acera con tiza o hagan una línea con cinta de enmascarar en el piso. Imaginen que la línea es una barra de equilibrio. ¿Pueden cruzar sin “caerse”?

Asegúrense de elegir lugares seguros para mantener el equilibrio para que no se lastimen si se caen.