

Equilibración

- Traten de caminar de espaldas sin dejar de pisar la línea.
- ¿Quién puede hacerlo sobre su soga?
- ¿Pueden seguir el dibujo sin pisar fuera y sin caerse? Caminar sobre curvas o zig-zag muy cerrados.
- Ahora vamos a seguir caminando por arriba de los bloques, pero colocando, pero colocando un pie en cada uno (colocar los bloques separados 20 cm entre sí. Pueden realizarse también sobre bolsitas)
- ¿Podemos hacerlo de costado, juntando los pies sobre cada bloque?
- Ahora vamos a pasar sobre los bloques sin tocarlos, pisando por los espacios.
- ¿Podrán hacer lo mismo sobre la calle de neumáticos?
- ¿quién puede pasar de neumático en neumático sin caerse y sin pisar el suelo? (Los neumáticos pueden ubicarse de dos maneras: a- dispersos libremente , con poca separación entre sí. b- en zig-zag)
- Subimos a la viga y con cuidado, vamos a caminar hasta el otro extremo.(Paulatinamente se eleva la altura de la viga o barra de equilibrio)
- Me gustaría ver si pueden caminar sin caerse con un pie en cada barra. (dos barras paralelas y de igual altura separadas de 30 a 40 cm entre sí)
- ¿Es capaz alguno de pasar por sobre la escalera pisando sobre los peldaños sin caerse en los espacios?
- ¿quién camina despacio con su bolsita sobre la cabeza? ¿Pueden hacerlo sobre el banco?¿O sobre el tablón de 40 cm del suelo?
- ¿Son capaces de dar un giro sobre el banco y seguir caminando sin que se caiga la bolsita?
- He colocado una pila de bloques sobre el banco, ¿pueden pasar por encima sin tocarlos?
- ¿Quién logra pasar por el aro sin tocarlo? (aro sostenido por la maestra sobre el banco)

- Subimos por el tablón y luego caminamos sobre la viga, (Distintas combinaciones de bancos, tablón y vigas)
- Nos subimos al banco... ¿Quién es capaz de saltar al suelo y quedarse como una estatua? (A 30 cm de altura; reequilibrio)
- ¿Es capaz alguno de saltar justo dentro del aro y caer sin moverse ni salir de él? (Desde el banco a 30 cm del suelo)
- Vamos a saltar adentro, afuera, adelante, atrás de nuestro aro sin perder el equilibrio... pero atención: hay que esperar un instante entre cada salto (pausa de equilibración).