

## 6. 7 y 8 AÑOS

- En posición de pie, ¿quién puede mover el cuerpo de la cintura para arriba? ¡Los brazos muy sueltos!
  - Sin mover los pies, traten de retorcer el cuerpo -como un sacacorchos-, primero hacia un lado y luego hacia el otro.
  - ¿Pueden doblar el cuerpo hacia la izquierda y hacia la derecha, sin inclinarlo delante o atrás?
  - Ahoa al revés: extiéndanse mucho hacia atrás y luego flexiónense totalmente hacia adelante sin doblar las piernas.
  - Me gustaría ver muchos brazos girando. ¿Cómo es posible hacerlo primero con el izquierdo y luego con el derecho? Unas vueltas hacia delante y otras hacia atrás.
  - Realicen lo mismo, pero corriendo.
  - Con los brazos muy abiertos y las piernas separadas, endurezcan todo el cuerpo. Cuando escuchen "¡Pluf!", aflójense totalmente. Al escuchar "¡Boing!", de nuevo a endurecerse.
- 
- Siéntense en el suelo con un aro
    - ¿Quién eleva el aro muy alto y lo hace girar, rotando el cuerpo a un lado y otro?
    - Hagan descender el aro por la espalda y traten de que ésta quede bien extendida, pegada al aro.
    - Ahora separen las piernas y coloquen el aro entre ellas. ¿Pueden golpear con las palmas dentro de él, como si fuera un tambor?
    - Traten de hacer que el aro dé una vuelta completa alrededor del cuerpo, sin doblar las rodillas.
    - Junten las piernas ¿pueden hacer rodar el aro hacia delante hasta la máxima distancia posible sin que se caiga?

- Coloquen el aro vertical. ¿Cómo harían para pasar por dentro de ida y vuelta sin que se caiga?

