

Equilibración

Con un compañero

- Con el compañero tomado de la mano, ¿pueden caminar cada uno sobre una soga sin caerse? (se colocan dos sogas largas paralelas, separadas alrededor de 70 cm a 1 m)
- ¿Y si nos enfrentamos tomándonos con ambas manos, podremos caminar de costado?
- La escalera está en el suelo, ¿pueden caminar cada uno por un parante tomados de la mano?
- Uno coloca las manos sobre los hombros del compañero sin caerse por arriba de una soga larga?
- Jugemos al molinete... Nos paramos sobre el borde del aro tomándonos de las manos y comenzamos a dar vueltas. (Puede hacerse sobre el neumático)
- Ahora vamos a ver quién es capaz de hacer salir al compañero de la soga. (Caminar sobre sogas paralelas, tratando de empujar con una mano al compañero, tratando de hacerle perder el equilibrio y tocar el suelo)

Sobre aparatos

- La viga está muy alta... ¿se animan a caminar sobre ella? (altura de 50 a 80 cm)
- ¿Quién será capaz de subir por una viga y bajar por la otra? (se colocan las vigas o tirantes inclinados apoyados sobre el banco.)
- ¿Puede alguno caminar de costado sobre la viga? (La maestra debe estar atenta y ayudar dando su mano, pues es difícil para algunos niños).
- Observen qué camino difícil... ¿son capaces de caminar sobre él sin caerse? (Recorrido realizado con bloques, neumáticos y otros elementos de distintas alturas y tamaños ubicados a distancias variables entre sí).

Con neumático

- ¿Quién puede hamacarse parado sobre un neumático, pasando el peso del cuerpo de una pierna a la otra?
- ¿Pueden saltar desde el suelo sobre el neumático sin perder el equilibrio?; luego volver a saltar al suelo.
- ¿Es capaz alguien de imitar al tero, parándose arriba del neumático primero sobre una pierna y luego sobre la otra?
- Esto es muy difícil, ¿podrán hacerlo? Tomen su pelota parándose arriba del neumático y agachándose colóquenla en el agujero sin mover los pies. ¿Pueden volver a tomarla y colocarla sobre la cabeza?
- Ahora dejen la pelota en el agujero y traten de hamacarse con un pie sobre el neumático y el otro sobre la pelota.
- No sentamos en el borde del neumático con los pies fuera del agujero y con la bolsita en la cabeza.
- ¿Pueden pararse sobre el neumático y volver a sentar sin caerse y sin quitar la bolsita de la cabeza?
- ¿Quién es capaz de pararse sobre un pie y sacudir la otra pierna sobre un pie y sacudir la otra pierna o balancerlas?
- ¿Puede alguno quedarse inmóvil sobre un pie y con los ojos cerrados?

Mantener objetos en equilibrio

- Coloquen la bolsita sobre la cabeza, ¿Pueden caminar con los ojos cerrados sin que se caiga?
- ¿Y colocando la bolsita sobre el dorso de las manos con los brazos estirados?
- ¿Quién es capaz de tocar el suelo con las manos y volverse a parar sin que la bolsita se caiga de la cabeza?
- ¿Podrán hacerlo con los ojos cerrados?
- Quiero ver si alguien es capaz de sentarse en el suelo sin ayudarse con las manos y sin que se caiga la bolsita de la cabeza, ¿podrán hacerlo todos?
- ¿Y pararse nuevamente sin ayuda de las manos?

- ¿Quién puede colocar la bolsita sobre un pie y jugar al sube y baja con ella?
- Cada uno con su bastón , ¿Pueden colocarlo sobre sus manos abiertas y hamacarlo suavemente sin que se caiga?
- ¿Podrán hacerlo colocando el bastón sobre el dorso de las manos?
- ¿Nos ponemos el diario como sombrero y caminamos? Cada vez que encuentro un compañero lo saludamos dándole la mano.
- Ahora, cuando lo encuentro, hago una reverencia (flexión de piernas) sin que se caiga el diario.
- ¿Podemos subir, caminar por el banco y bajar sin que se caiga nuestro diario?
- ¿Podemos caminar llevando el tarrito de plástico sobre la palma de la mano? (Un envase de yogur con un tercio de arena)
- ¿Y si llevamos uno en cada mano?
- Prueben hacerlo caminando sobre el tablón
- ¿Quién se sienta y se para sin que se caigan los tarritos?