



3-4 AÑOS

¡A trabajar se ha dicho!



Los columpios imaginarios

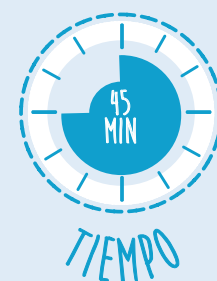
1. - Explique a los padres que el balanceo además de ser un ejercicio físico puede utilizarse para manejar emociones y tranquilizar a los niños.
2. - Muestre diferentes formas de balancearse:
 - de pie hacia adelante y hacia atrás
 - acostado con las piernas flexionadas hacia arriba se balancean hacia un lado y hacia el otro
 - de pie, con las rodillas flexionadas se balancean los brazos hacia adelante y hacia atrás entre las piernas
 - sentados con los pies colgando se balancean las piernas hacia adelante y hacia atrás.
3. - Invite a los padres a repetir los ejercicios mostrados en la actividad anterior.



4. - Pida a los padres que muestren a los niños cómo realizar los diferentes ejercicios de balanceo.
5. - Solicite a los participantes acompañar a los niños en diferentes ejercicios de balanceo.
6. - Anime a los padres para que motiven a sus hijos a realizar solos los ejercicios de balanceo.

Importante

El balanceo puede realizarse: con todo el cuerpo, solo con los brazos y solo con las piernas.



3-4 AÑOS