

Jugando a desequilibrarse y equilibrarse



¿Qué aprenden los niños y niñas con esta experiencia?

A realizar movimientos de desequilibrio para lograr equilibrarse.

¿Cómo lo aprenden?

Experimentando y ensayando con diferentes movimientos.

Experiencia:

Ten a mano una tabla o tablón de madera; si no tienes, puedes marcar en el suelo una o dos líneas con huincha adhesiva o tiza.

Muestre el material que tengas y cuénteles que van a jugar a desequilibrarse y a equilibrarse.

Invítelos a jugar caminando sobre la barra o sobre lo que tengas dibujado en el suelo, de diferentes maneras: hacia adelante y hacia atrás, haciendo movimientos de desequilibrio y de equilibrio con pasos largos y con pasos cortos.

La mejor manera de aprender la armonía del cuerpo en equilibrio es experimentando movimientos de desequilibrio. Este es un juego entre el desequilibrio y el equilibrio corporal, y para poder equilibrarse, hay que saber desequilibrarse.

Para finalizar:

Para finalizar valora todos los movimientos que realizaron durante el juego.

Pregunte: ¿Cómo sienten el cuerpo después de jugar a equilibrarse?, ¿cansado, más activo, más grande, más seguro?

¿Qué movimientos hicieron con sus brazos para equilibrarse?, ¿cómo se equilibraban mejor, mirando la barra o mirando hacia adelante poniendo su atención en el espacio?

¿En qué otra parte de la casa pueden jugar a hacer equilibrio?

