

# Equilibrio



## Definición:



Se trata de que, por parejas se consiga alcanzar el punto de equilibrio y hacer movimientos cooperando.

## Objetivos:



- \*Favorecer la confianza en uno/una mismo/mismo y otro/a.
- \*Estimular la cooperación y el sentido del equilibrio

## Participantes:



Participan todos los niños de la clase

## Desarrollo:

Los participantes se reparten por parejas. Cada uno de los integrantes de la pareja se colocará frente al otro, dándose las manos y juntando los pies que permanecerán unidos por las punteras.



A partir de esta posición y sin despegar los pies del suelo, cada integrante va dejándose caer hacia atrás con el cuerpo completamente recto, hasta llegar a estirar completamente los brazos y conseguir el punto de equilibrio dentro de la pareja.

Una vez alcanzado el equilibrio se puede intentar hacer movimientos entre los dos y sin doblar los brazos: uno dobla las piernas y el otro lo sostiene, los dos bajan...

## Material:



Espacio para desarrollar el juego

## Fuente:



Paco Cascón y Carlos Martín