

Actividad:

ATRÁPALO

OBJETIVOS

- Mejorar la flexibilidad general.
- Potenciar la musculatura.
- Experimentar las posibilidades y limitaciones de movimiento del propio cuerpo.

DURACIÓN

20 minutos aproximadamente

EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niñ@s a partir de 6 años

MATERIAL

- 2 sombreros
- 2 folios

⚠ Los sombreros pueden ser de papel.

DESARROLLO

¡Hey chicos! no todo es trabajo y deberes, invitad a vuestra familia que es momento de ponerse los sombreros y **¡a jugar!**

Este juego se trata de **quitar el sombrero** a tu pareja, pero **has de mantener el tuyo**, veremos qué tan ágil eres. ¿Empezamos?

¿Cómo jugar?

1. Ponte el **sombrero** en la cabeza, cada jugador llevará uno.
2. Siéntate en frente de tu pareja con las **piernas estiradas y abiertas**, fíjate en la imagen.

QUITALE EL SOMBRERO A TU PAREJA SIN QUE SE TE CAIGA EL TUYO.

¡¡¡¡¡SIN PEGAR NI EMPUJAR!!!!!!

3. ¿Ha sido *pan comido* quitárselo? Pues bien, ahora poned **una mano en la espalda**.

¿Qué sombrero caerá esta vez?

4. El juego se va complicando cada vez más, es momento de hacerlo con los **ojos cerrados**, no hagáis trampillas.



Si no tienes sombrero, haz uno con tus propias manos:

