

Actividad:

BOTELLA ARRIBA

OBJETIVOS

- Mejorar el control postural a través de movimientos.
- Explorar las posibilidades del propio cuerpo.
- Disfrutar de momentos de juego en casa.

DURACIÓN

4 o 5 minutos aproximadamente.

EDAD ADECUADA

Actividad para niños y niñas de 6 años en adelante.

MATERIAL

- Cuerda.
- Una botella de plástico de 30 o 50cl llena con un poco de agua.



DESARROLLO

En esta actividad, el objetivo es poner de pie una botella (apoyada sobre su base) sin utilizar las manos.

Para poder realiza esta actividad solo tienes que:

Paso 1: rellena la botella con un poco de agua.



Paso 2: ata el extremo de una cuerda a la boquilla de la botella. Puedes quitar el tapón, introducir la curda y cerrarlo después para que quede bien sujeta



Paso 3: ata el otro extremo de la cuerda a la cintura y ya estarás listo para jugar. Trata de poner en pie la botella con los movimientos de tu cuerpo.

Variantes: puedes atar la cuerda a distintas partes o segmentos del cuerpo (codo, brazo, muñeca, tobillo, rodilla, etc.) y trabajar así el conocimiento y el movimiento de partes de la cuales no somos conscientes en nuestro día a día.

AHORA SOLO QUEDA DIVERTIRSE Y VER QUIÉN ES EL PRIMERO EN LEVANTAR LA BOTELLA DEL SUELO Y HACER QUE QUEDE EN PIE.