



Reto Cerebro 1: Síganme

Preparación

Pida al grupo que se pongan de pie dejando suficiente espacio para moverse.

Reglas

- La regla 1 es observar lo que yo haga.
- La regla 2 es hacer lo mismo que yo haga.

Pasos

1. Colóquese frente al grupo.
2. Haga un movimiento.
3. Espere a que el grupo haga el mismo movimiento.
4. Repita los pasos 2 y 3 con un movimiento diferente (vea más abajo sugerencias de movimientos).

Consejos

- Juegue durante sólo unos minutos cada vez.
- Juegue por lo menos dos veces al día.
- Añada movimientos más complejos a medida que las y los niños se acostumbran al juego.
- Use el juego para atraer la atención del grupo a la hora de hacer transiciones entre actividades.
- Añada elementos como cintas, maracas o palillos rítmicos.

Movimientos sugeridos

Sencillos

- Tocar una parte del cuerpo con las dos manos
- Pararse estirado
- Agacharse encogido
- Ensanchar el cuerpo estirando brazos y piernas a los lados
- Aplaudir
- Darse una vuelta
- Golpear el piso con los pies

Complejos

- Tocar con cada mano una parte diferente del cuerpo
- Trazar círculos grandes/pequeños con los brazos/pies
- Trazar ochos en el aire con los brazos/pies
- Balancear los brazos de manera alternativa
- Caminar sin moverse del sitio
- Caminar de puntitas
- Tocar con la mano derecha una parte izquierda
- Doblar las rodillas
- Mantener el equilibrio sobre un solo pie

Aumentar el reto

Atención (A), Memoria Operativa (MO) y Control Inhibitorio (CI)

- Use movimientos complejos. (A)
- Repita el mismo movimiento un determinado número de veces. Pida al grupo que haga lo mismo. (A, MO)
- Haga dos o más movimientos seguidos e indique que hagan lo mismo. (A, MO)
- Use una indicación verbal con un movimiento o en vez del mismo. (A, MO)
- Pida al grupo que no se mueva hasta que usted dé la indicación verbal. (A, MO, CI)