

# Receta para nuestro baile familiar

Túrnense para hacer esta actividad. Cierren los ojos y pongan un dedo en cualquier lugar de esta página. Abran los ojos para ver las dos palabras en las que pusieron el dedo. Esos son los dos movimientos que realizarán uno tras otro. Repitan la actividad unas cuantas veces. Luego elijan dos movimientos más y háganlos varias veces. Después junten los cuatro movimientos. ¿Qué tan rápido pueden hacerlos? ¿Qué tan lento?

**Dobla  
el cuerpo**

**Aplauda**

**Salto  
de tijera**

**Estírate**

**Sacude  
el cuerpo**

**Corre**

**Zapatea**

**Balancéate**

**Salta**

**Saluda  
con la  
mano**

**Menéate**

**Estírate  
alto**

**Gira  
el cuerpo**

**Trota**

**Revuélcate**

**Marcha**

**Camina**

**Brinca**

**Camina  
en  
puntillas**

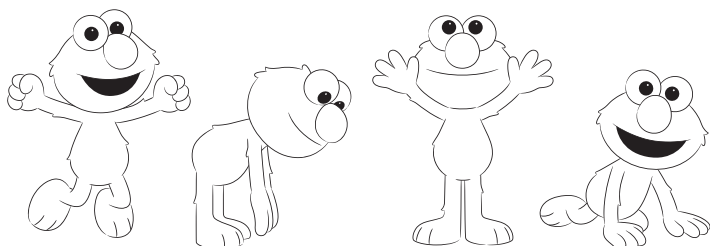
**Estírate  
hacia  
abajo**

**Gatea**

**Baila**

**Salta**

Escriba varias ideas.



Observen y disfruten cómo se siente el cuerpo. Coloquen la mano sobre el pecho y escuchen los latidos del corazón y sientan la respiración. ¿Quieren seguir moviéndose o quieren descansar?