

ACTIVIDAD INV. 1—PONER A PRUEBA LA FUERZA DE LOS IMANES

Pregunta de enfoque: ¿Cuán fuertes son los imanes que se usan en casa?

Materiales:

- Imanes caseros comunes

Procedimiento sugerido

- Reúne imanes que tengas en casa y compara la fuerza de cada uno.
- ¿Qué artículos atraen los imanes? ¿Puedes atraer más de un artículo al imán?
- Compara los dos imanes y qué cosas atraen. ¿Hay diferencias? ¿Qué opinas?
- Haz un dibujo y rotula el sistema que usaste para poner a prueba la fuerza de los imanes.

ACTIVIDAD INV. 1—EXPLORAR EMPUJES Y HALONES

Pregunta de enfoque: ¿Qué tareas del hogar requieren la fuerza de empujar?
¿Qué tareas de la casa requieren la fuerza de halar?
¿Qué fuerzas requieren las actividades al aire libre?

Materiales:

Artículos del hogar y/o tareas comunes:

- **Dentro:** cajones, puertas, controles remoto, ventanas, sillas, lavadoras, lavaplatos, pasar algo en la mesa de comer o poner algo en tu plato, etc.
- **Fuera:** columpios, toboganes, baloncesto, béisbol, fútbol, fútbol americano, tenis, frisbee, bicicleta, patinetes y/o patinetas, etc.
- ¿Qué más se te ocurre?

Procedimiento sugerido

Explora las tareas del hogar e identifica la fuerza necesaria para lograr las tareas.

Explora las actividades al aire libre e identifica la fuerza necesaria.

Haz una lista de los empujes y los halones que exploraste.

Comparte y comenta tu lista con alguien.

ACTIVIDAD INV. 1—RETO DEL EQUILIBRIO

Explora tu equilibrio con poses de yoga:

Pose del tigre: Sobre una alfombra, arrodíllate apoyándote sobre las manos, colocándolas algo por delante de tus hombros y con tus rodillas debajo de tus caderas. Inspira y levanta tu brazo derecho delante de ti. Expira y levanta tu pierna izquierda hacia fuera por detrás de ti, como si fuera una cola. Ahora eres un tigre largo y feroz. Intenta mantener tu equilibrio mientras agitas tu cola de lado a lado. Juega así durante 3 respiraciones, y luego prueba con el otro lado.

Pose de la plancha: Arrodíllate sobre tus manos. Mueve tus manos y tu cuerpo hacia delante. Baja tus caderas para que tu cuerpo esté en línea recta. Dobla los dedos del pie, respira hondo con tu estómago y coloca rectas las piernas. ¿Puedes levantar una pierna un par de pulgadas y mantener el equilibrio? Respira hondo, baja la pierna y prueba con el otro lado.

Pose del barco: Siéntate derecho sobre una alfombra y dobla las rodillas con los pies sobre el suelo. Échate hacia atrás, coloca los brazos detrás de la espalda y pon los pies en punta. ¿Estás fuerte como para alejarte de la tierra? Respira hondo y levanta las piernas al expirar. ¿Puedes flotar sobre el agua como un barco? Estira tus brazos y equilíbrate.

Pose de la montaña: De pie con los pies bajo de tus caderas y las manos a tus lados. Inspira y extiende los brazos por encima de la cabeza, con las palmas de la mano una enfrente de la otra. Expira y baja los brazos de nuevo a los lados mientras te doblas hacia delante con tus caderas y sacas el pecho hacia tus rodillas. Quédate en esta posición doblada durante una respiración profunda, sube otra vez a la pose de la montaña, y repite 4 veces más. Termina con la pose de la montaña.

Pose del árbol: A partir de la pose de la montaña, con ambos pies firmemente sobre el suelo. Junta las palmas de la mano en tu corazón y mueve tu peso hacia tu pie derecho, doblando ligeramente tu rodilla. Coloca la planta de tu pie izquierdo justo debajo o por encima de tu rodilla derecha. Haz fuerza con el pie derecho sobre el suelo, como si tu cuerpo fuera un árbol y a tu pie le salieran raíces hacia lo profundo de la tierra. Ahora, extiende los brazos por encima de tu cabeza hacia el cielo para que tu árbol esté alto y equilibrado.

Pose del bailarín: Ponte derecho en la pose de la montaña. Dobla tu rodilla hacia tus nalgas. Sujeta tu tobillo derecho con tu mano derecha y levanta el brazo opuesto. Dóblate hacia delante mientras haces fuerza con las piernas hacia arriba y hacia detrás. Respira hondo. Arquea, levanta y extiende tu brazo y tu pierna. Si pierdes el equilibrio, inténtalo de nuevo y no te olvides del otro lado.

Pose del avión: Ponte derecho en la pose de la montaña. Respira hondo y estira una pierna hacia atrás. Inclina tu torso hacia delante mientras levantas una pierna hasta que estés en paralelo con el suelo. Extiende ambos brazos como alas. Respira hondo. ¿Cuánto tiempo puedes estar en equilibrio? Prueba con el otro lado.