

No Te Quedes Dormido

Tres o más jugadores. Edades: 4 a 10 años

Materiales: una almohada

Direcciones:

1. Pararse uno frente al otro o en círculo a unos cuantos pies de distancia y pasar una almohada entre los participantes.
2. Un jugador debe permanecer de espaldas al grupo y cantar "ALTO" en cualquier momento.
3. El jugador que se queda sosteniendo la almohada debe hacer el ejercicio indicado por la persona que detuvo el juego.
4. Todos los demás jugadores reciben un punto.
5. Ahora le toca a la persona que se quedó con la almohada cantar "ALTO" mientras que los demás se pasan la almohada, una y otra vez.



Variante del Juego:

Los ejercicios podrían incluir bailar durante 30 segundos, 25 saltos de tijera o jumping jacks (saltar abriendo y cerrando las piernas y brazos), saltar como una rana o como un canguro, simular saltar la cuerda, saltar de un pie a otro, correr despacio, trotar, saltar en un pie o simular saltar de casilla en casilla como en un juego de rayuela o avión.

**ACTIVITY
WORKS**
Smart Moves.
Super Fun.

NOTA: Si están en un apartamento es mejor caminar de manera rápida o correr despacio, para no molestar a los que viven en el piso de abajo.