

# 5 DINÁMICAS EXPRÉS PARA ENFOCAR LA ATENCIÓN



## CARRERA DE SALTOS

Saltos alternos en el sitio.  
Cuenta atrás del 10 al 0.



## EL SEMÁFORO

Semaforo de cartulina o de gestos.  
3 minutos de juego.



## LAS ESTATUAS

Cambia de postura  
hasta "estatua".  
Mantener quietos  
al menos 5 segundos.



## FOCO EN LA RESPIRACIÓN

Inspirar por la nariz/  
espirar por la boca.  
Repetir durante  
1 minuto.



## PIES PEGADOS

Pies "pegados"  
al suelo. Brazo  
arriba, estirarse  
durante 30 segundos.