

5 DINÁMICAS EXPRES 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.