

# BOMBA CALIENTE

## OBJETIVO

Fortalecer miembros superiores mediante movimientos de flexo extensión mejorando la oxigenación muscular y adicional realimentar sobre aspectos de seguridad en el lugar de trabajo

## DESCRIPCIÓN

Una bomba para lanzar. Debe hacerse lo más rápido posible. La bomba está muy caliente y quema, en círculo de pie. El coordinador/a explica que la persona que reciba la bomba tiene que darse a conocer diciendo: Un peligro y un control en su lugar de trabajo. Todo eso hay que hacerlo rápido para no quemarse, inmediatamente terminada la presentación lanza la bomba a otra persona que continua el juego



**MATERIAL**  
**UNA BOMBA INFLADA O BALÓN**  
**TIEMPO DE DURACION**  
**15 MINUTOS**

