

RUEDA EL CONOCIMIENTO OBJETIVO

Fortalecer los músculos de extremidades inferiores mediante flexiones sostenidas cortas, facilitando los procesos de desplazamiento en el lugar de trabajo

DESCRIPCIÓN

Una pelota de playa grande. Los jugadores están de pie en un círculo. El encargado (a) comienza colocándose una pelota entre las piernas y va caminando mientras sostiene la pelota, se acerca a otro(a) compañero y se presenta diciendo el nombre y tipo de una herramienta (Ej: martillo – manual) le pasa la pelota, sin tocarla con la manos. Esta persona continúa el juego, hasta que todos se presentaron.



MATERIAL
UNA PELOTA DE PLAYA
TIEMPO DE DURACIÓN
10 MINUTOS

