

# Estirados y encogidos

Se trata de una actividad para una o varias personas.

**Objetivo:** explorar los espacios que podemos ocupar con el cuerpo o partes de él.

**Puedes usar:**

- Cajas de cartón de diferentes tamaños.
- Equipamiento del patio de juegos.
- Almohadones para muebles

**Qué hacer:**

- Hay muchas maneras de hacer esta actividad. Podrías:
  - Visitar un patio de juegos con una estructura para trepar
  - Distribuir los almohadones de los muebles para crear un laberinto o un fuerte
  - Colocar cajas para explorar
- Jugar a encontrar espacios en los que puedan entrar. ¿Puedes meterte en un túnel de juego en el parque? ¿Puedes sentarte dentro de una caja de cartón? ¿Tu altura te permite pararte debajo de una mesa? ¿Cómo puedes colocar los almohadones de los muebles para hacer una estructura en la que puedas meterte?
- Encontrar un espacio que puedas ocupar estirando los brazos y las piernas.
- Encontrar un espacio que puedas ocupar encogiendo el cuerpo.



**Otras opciones:**

- Juntar cajas de cartón y usarlas para armar una casita de juegos.
- Extender los brazos por encima de la cabeza y medir la distancia desde los talones hasta la punta de los dedos.
- Extender los brazos a lo ancho y medir la amplitud desde la punta de los dedos hasta el extremo opuesto. ¿Cómo se compara esta medida con la estatura?
- Medir lo lejos que se puede saltar de un solo brinco.
- Medir las dimensiones de la caja más pequeña en la que puedan meterse.

