

Gateo cruzado



pasos:

Junte la palma de la mano derecha con la rodilla izquierda y viceversa. Hágalo varias veces.

Beneficios:

- Permite activar ambos hemisferios del cerebro al mismo tiempo. Ideal para 'calentar' el cerebro.
- Mejora la coordinación, conciencia espacial, ortografía, escritura, audición, lectura y comprensión.