

Título	Move the ball
nº de participantes	3 personas en adelante
Logística (espacio, materiales...)	Espacio para la formación de un círculo Asegúrese de que los participantes tengan suficiente espacio para elegir sus posiciones dentro de un círculo grande.
Enlace al tema	Deportes Físicoejercicio Trabajo en equipo
Preparación	Un espacio vacío donde los participantes tienen espacio para participar en las actividades o posiciones elegidas.
Descripción	<p>Organice a todos en un círculo, cada uno asumiendo varias posiciones de fuerza. Aquí hay unos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-El barco</li> <li>-Cuatro patas (manos y rodillas)</li> <li>-Tablón</li> <li>-Posición de flexión</li> <li>-Príncipe</li> <li>-Perro de pie</li> </ul> <p>Los participantes pueden cambiar de posición, alternando entre el lado izquierdo y el derecho. Una vez que se sienta cómodo con una pelota, avance al siguiente paso que involucra dos pelotas y cambia de posición.</p>
Objetivos	Ponte a prueba físicamente junto con los demás.