



15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Cuáles son las diferentes figuras musicales? ¿Cómo se representan? ¿Cuánto dura cada una? Se sugiere dibujarlas en la pizarra para explicarlas.

Tarea docente: Explicar al curso que representarán diferentes figuras musicales, mientras el/la docente marca los distintos ritmos con aplausos. La duración de cada movimiento debe ser de 30 segundos, o hasta que el curso logre la coordinación con el tiempo correspondiente.

1. Indicar: “Vamos a trotar en el puesto, al ritmo de una negra” (*trotan en el puesto*). Luego decir: “¡Redondas al ataque!” (*Se agrupan de a cuatro y realizan sentadillas tomados de la mano*).

2. Retomar el trote al ritmo de una negra. Luego exclamar: “¡Blancas al ataque!” (*Se agrupan de a dos y saltan primero en un pie, luego en el otro*).

3. Nuevamente retomar el trote al ritmo de una negra. Por último exclamar: “¡Corcheas al ataque!” (*Realizan skipping: Trote llevando las rodillas al pecho*).

4. Volver a realizar la secuencia, aumentando la velocidad y/o variando los ejercicios. Por ejemplo: Saltos separando las piernas y llevando brazos arriba al mismo tiempo; realizar la bicicleta con los pies, acostados en el suelo; o saltos extendiendo los brazos desde la posición de cuclillas.

