

SIMÓN
DICE...
SALTAR
EN UN PIE



SIMÓN
DICE...
HACER
5 SENTADILLAS



SIMÓN
DICE...
RODAR
POR EL SUELO



SIMÓN
DICE...
SALTAR
COMO CONEJO



15 minutos



Intramuros



Vigorosa

SIMÓN DICE

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué son los mensajes? ¿Cómo podemos comunicarlos? ¿Qué tipo de mensajes han recibido?

Tarea docente: Entregar instrucciones al curso para que realicen las siguientes actividades motrices. Comenzar cada punto con "Simón dice...". Repetir aumentando la velocidad de las indicaciones, para lograr un movimiento con mayor intensidad.

1. Saltar 10 veces con un pie y luego 10 veces más con el otro.
2. Saltar 10 veces con giro.
3. Sentarse en el suelo y ponerse de pie con un salto, 10 veces.
4. Acostarse boca abajo y pararse lo más rápido posible, 5 veces.
5. Saltar 15 veces como ranita.
6. Acostarse y rodar 10 veces, de un lado hacia otro sin apoyo de manos.
7. Realizar 15 sentadillas con salto.
8. Saltar 15 veces separando piernas y llevando brazos arriba al mismo tiempo.
9. En posición de plancha llevar rodillas al pecho 15 veces.
10. Abrazar a su compañero o compañera.

