



1



2



15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: Practicar ejercicios de conteo estudiados anteriormente.

Tarea docente: Agrupar al curso en parejas, explicar que realizarán ejercicios de conteo, modificables acorde a sus habilidades. Al mismo tiempo, realizarán diversos movimientos para lo que se posicionarán en el suelo boca arriba.

1. En parejas, unen sus pies y se coordinan para realizar movimientos de bicicleta. Cuentan de 1 en 1 hasta 20.

2. Frente a frente, realizan abdominales chocando palmas con su compañero/a, cuentan de 2 en 2 hasta 40.

3. Unen las plantas de los pies con las de su compañero/a, con las piernas extendidas en 45° realizan tijeras, cuentan de 5 en 5 hasta 100.

4. Realizan flexiones de brazos, con-

tando de 10 en 10 hasta 100.

5. Repiten los ejercicios contando hacia atrás y reforzando habilidades de su interés.

