



Actividad No. 2 ¡A moverse!

Cuéntame

¿Has hecho ejercicios estos días? ¿Has movido tu cabeza, tus manos y todo tu cuerpo en la última semana? ¿Te gusta hacer ejercicios?

Vamos a jugar

1. Vamos a jugar a mover mucho el cuerpo, tus manos, tus piernas, tus pies y todo tu cuerpo.
2. Busca un espacio donde te puedas mover libremente, pide la ayuda de tu familia y también invítalos a jugar contigo.

Si deseas puedes poner música alegre, la que más te guste. Y sigue los pasos:

- Estírate como cuando te levantas en la mañana. Estira tus brazos hacia arriba, tu columna extendida, es decir recta y tus pies en puntillas. Arriba, arriba.
- Agáchate y contrae todo tu cuerpo como si fueras una bolita. Estréchate, encógete.
- Estírate nuevamente en el piso.
- Gatea suave y lento.
- Párate y balancéate, para la derecha. Ahora para la izquierda. Adelante y atrás. Repítelo cinco veces.
- Salta con el pie derecho. Salta con el pie izquierdo. Salta con los dos pies. Otra vez, hasta llegar a seis repeticiones.
- Acuéstate.
- Levántate.
- Acuéstate.
- Levántate.
- Y ahora a bailar, mueve todo tu cuerpo con el ritmo de la música o con el ritmo que desees.



Conversemos

¿Fue alegre mover el cuerpo? ¿Te gustó hacer ejercicios? ¿Fue divertido o no? ¿por qué?