

“Miércoles de activación”

Primer y segundo bloque:

¿Qué realizaremos hoy?:

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada. A través de ello podemos ejercitar nuestro cuerpo y trabajar diferentes áreas de aprendizaje, como patrones, lateralidad, entre otras. Hoy a través de juegos, saltos y mucho movimiento, trabajaremos coordinación, equilibrio, saltos, resistencia, lateralidad y una serie de patrones. ¡Nos activamos, sudamos y ejercitamos con energía!

Materiales:

- Cinta maskin tape
- Ropa cómoda
- Botella de agua
- Espacio para poder movernos
- Rollos de confort al menos 5
- Una pelota pequeña o bola de calcetín

Un fuerte abrazo, Miss Solange 

