



ACTIVIDAD	¡JUGAMOS A! ... ESTAR EN FORMA		
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollo de la Movilidad y del Ritmo.• Coordinación, Resistencia.• Atención y Concentración.		
EDAD	Niños/as de 3 a 5 años	DURACIÓN	55 minutos.
MATERIALES	Cinta de carrocero, papel, tijeras, pandereta o palmas.		

DESARROLLO ACTIVIDADES

**¡Muy buenas chavales!
¿Cómo vais?**

¡Seguimos moviendo el esqueleto y a cansarnos un poquito que es muy sano, para haceros grandes y fuertes!

Seguro que os acordáis de las actividades que vamos a hacer y que os gustaban mucho.

¡¡VAMOS!!

► **PRIMERA: ¡Ritmo, mucho ritmo!** Duración de 10 a 15 minutos.

Vamos a movernos de diferentes maneras: andar, correr, parar, tumbarse y levantarse. Os moveréis en círculos, es decir, alrededor del lugar donde hagáis el ejercicio.

■■■■ Antes que nada os **aviso... ¡NO SE PUEDE GRITAR!**, porque cuando nos movemos deprisa nos sale sin pensar y no nos damos cuenta de que se molesta. ¿A qué no os gusta que os griten?, pues haced vosotros lo mismo como niños/as mayores que sois.

Si gritáis se parará el juego y os tendréis que quedar como estatuas hasta que os digan cuando continuar. Y... ¿cómo están las estatuas? ... pues claro... muy quietas y, como no pueden hablar, están en silencio. Cada vez que gritéis se volverá a hacer lo mismo hasta que dejéis de hacerlo. Los niños/as mayores, como vosotros, son obedientes y respetuosos con los demás. ■■■■



 Vuestros papás os van a dar palmadas de diferentes maneras porque con cada una tendréis que moveros de diferente manera. Tenéis que estar muy muy atentos. 

 **¿Estamos preparados?** 

 • Si escucháis tocar lentamente las palmas es que tenéis que andar como los soldados... 1, 2; 1, 2. 

 • Si escucháis tocar las palmas dos veces seguidas tenéis que andar deprisa pero.... **¡No se puede correr!** , porque si no os tendréis que parar y quedar como estatuas. 

 • Si escucháis las palmas deprisa y seguido, tendréis que correr con pasitos muy cortos. 

 • Si escucháis dos únicas palmadas fuertes, nos sentaremos en el suelo. 

 • Si escuchamos una única palmada, nos levantamos. Esto nos lo van a repetir varias veces, así que estar atentos porque hay que hacerlo rápido, ya sabéis que es muy divertido. 

 • Muy atentos porque cuando menos os lo esperéis escucharéis tocar las palmas muy seguido y deprisa. Os pondréis de pie y... ¡a correr, y correr! En círculos, que lo sabéis hacer muy bien. 

 • Por último escucharéis dos palmadas y os echaréis al suelo. Estaréis cansados y os quedaréis tumbados, relajados y en silencio un ratito hasta que os avisen. 

 **Cuanto más tiempo tardéis en relajaros más tiempo tardarán en avisaros, así que tran-qui-los.** 

 • Cuando suene una suave palmada nos estiraremos, sin hacer ruido con el bostezo, como si nos acabásemos de levantar. Nos sentaremos y estaremos 1, 2, y 3 tranquilos. Habremos terminado. 

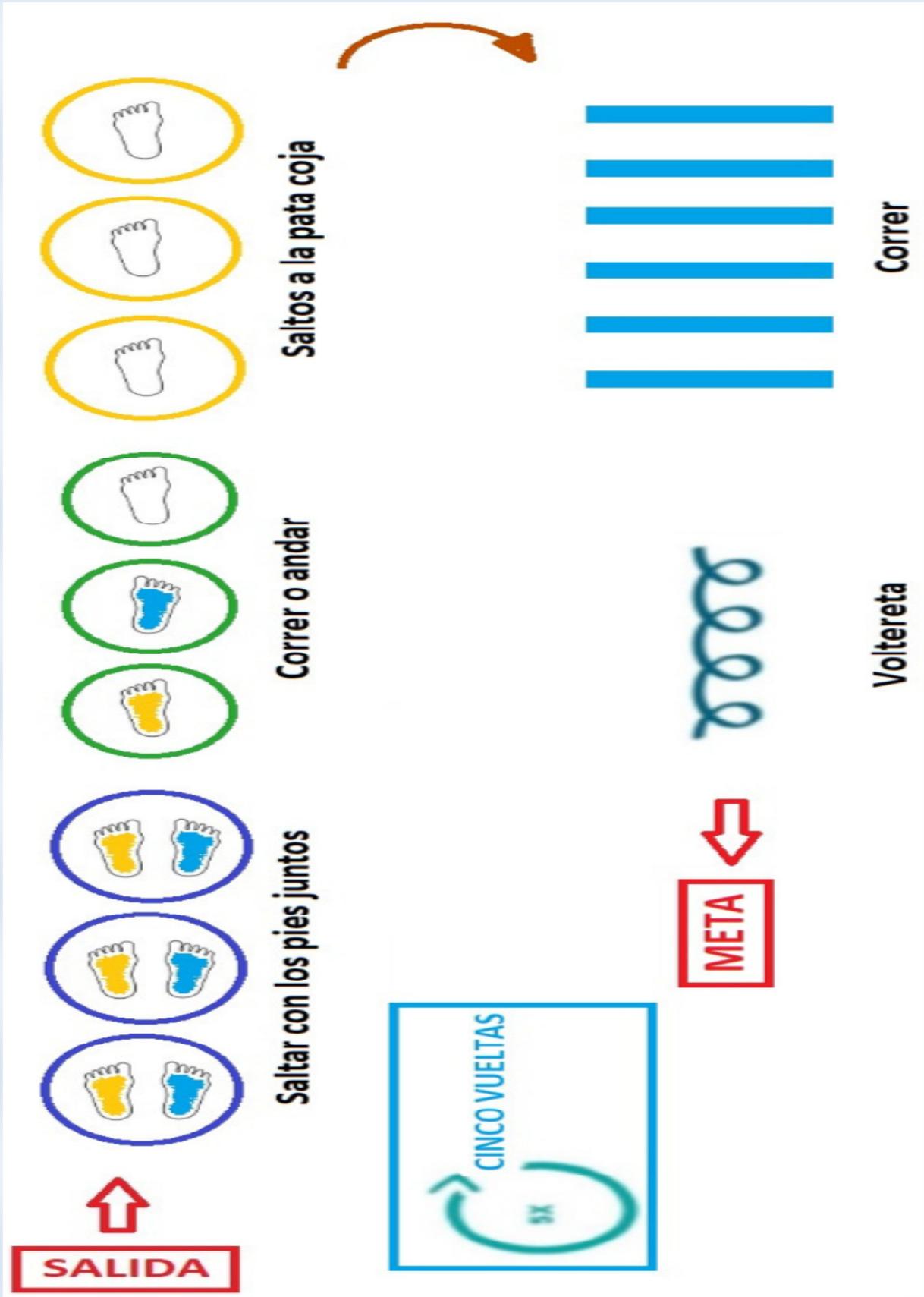
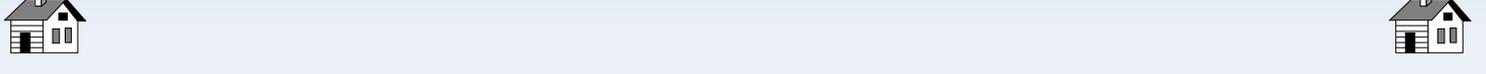
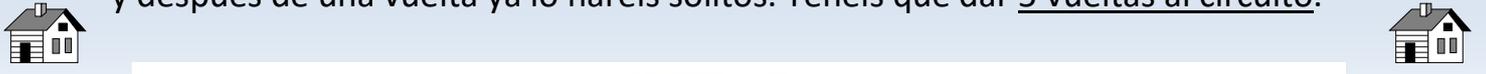
 **► SEGUNDA: Movilidad con Brincos** Duración de 20 a 30 minutos. 

 En el dibujo viene puesto el circuito y lo montaréis con los papás. Hay que hacer aros con papel con un plato para dibujar un círculo y, en algunos, colocaréis los dos pies y con un lápiz los dibujaréis. En otros sólo hay que poner un pie y dibujarle. Para simular la colchoneta, y que el suelo no esté tan duro para las volteretas, colocaréis una manta. 





Y ya está todo preparado para jugar. Papá o mamá os dirán lo que hay que hacer y después de una vuelta ya lo haréis solitos. Tenéis que dar 5 vueltas al circuito.





¡Uf, qué cansados!, ¿verdad?



¡Bueno chicos/as. Espero que hayáis disfrutado y aprendido mucho. Nos vemos en la siguiente ficha. ¡Hasta luego!

