



YENDO EN BARCO...



VI UN GATO CON
SEIS PATAS...



...Y CUATRO TORTUGAS
CORREDORAS



15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Qué poemas conocen? ¿Cuál es tu poema favorito?

Tarea Docente: Leer el poema “Para ver y no creer” de Alberto Montt y Claudia Vega, realizando las acciones motrices indicadas durante 15 segundos.

Para ver y no creer

Alberto Montt y Claudia Vega (extracto)

Prometo que lo que cuento no es mentira ni es invento.

Son las cosas que he observado cada vez que he viajado.

(Se ponen las manos en la frente como mirando a lo lejos o en los ojos como binoculares).

Vi un gato con seis patas
(En posición cuadrúpeda, encorvan la espalda hacia arriba como gato)

Y dos vacas con corbatas
(En la misma posición, relajan la espalda como vacas)

Tres culebras voladoras
(De pie, saltan con los brazos hacia arriba)

y cuatro tortugas corredoras
(mantienen posición plancha durante 5 segundos)

Cinco brujitas amigables
(Realizan 5 burpees, en posición cuclillas, llevan pies a posición plancha, luego vuelven a posición cuclillas y se ponen de pie enérgicamente con un salto)
y seis payasos detestables
(saltan 6 veces separando las piernas y llevando brazos arriba, al mismo tiempo)

Siete cerdos que volaban y a ocho loros espantaban
(Mueven los brazos como alas, trotando en el puesto)

Nueve sapos y diez ranas que dormían en ventanas
(En posición cuclillas se desplazan por la sala dando saltos)

Once perros buceadores y doce peces trepadores
(En posición cuadrúpeda con apoyo de rodillas, llevan rodillas al pecho alternadamente)

Si no puedes creer lo que acabas de leer
Vas a salir corriendo con lo que ahora estoy viendo
(Corren por la sala llevando talones a los glúteos).

