



NATACIÓN



BICICLETA



TROTE



15 minutos



Intramuros Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: Practicar ejercicios de conteo estudiados anteriormente.

Tarea docente: Explicar al curso que van a participar de una triatlón imaginaria: natación, bicicleta y carrera a pie. El circuito de natación, se hace con brazadas hacia adelante y hacia atrás. En el suelo, realizarán bicicletas, apoyando la espalda. El último circuito es con trote vigoroso. Todos los movimientos se realizan en el puesto. En cada circuito deben ir contando los metros que avanzan y los que retroceden. Pueden contar de 1 en 1, de 2 en 2, de 5 en 5, o cómo lo indique el/la docente. La carrera entera dura 100 mts.

1. Inician el circuito de natación tirándose un piquero (*saltan con las manos en flecha y comienzan las brazadas*). Van contando los metros hasta llegar a 30. El/la docente exclama: "¡Un segundo, nos equivocamos de camino! Debemos retroceder. (*Bracean hacia atrás contando 10 metros al revés: 10, 9, 8, 7...*)".

2. Circuito de bicicleta (*realizan bicicletas en el suelo*). Van contando los metros hasta llegar a 30. En algunos tramos del trayecto, la pista se vuelve muy empinada por lo que deben pedalear con mucho más rápido e intenso. El/la docente exclama: "¡Un segundo, nos equivocamos de camino! Debemos retroceder. (*Bicicletas hacia atrás, contando 10 metros al revés: 10, 9, 8, 7...*)".

3. Carrera a pie (*trote vigoroso*). Van contando los metros hasta llegar a 40. En algunos tramos del trayecto, hay obstáculos por lo que deben saltar para sortearlos. El/la docente exclama: "¡Un segundo, nos equivocamos de camino! Debemos retroceder. (*Saltan con un giro de 180° y trotan, contando 10 metros al revés: 10, 9, 8, 7...*)".

4. Llegan a la meta y el/la docente les puede pedir que se devuelvan al punto de inicio, pasando por los tres circuitos, pero esta vez en cámara rápida (*realizan todos los movimientos lo más rápido que puedan*).

