

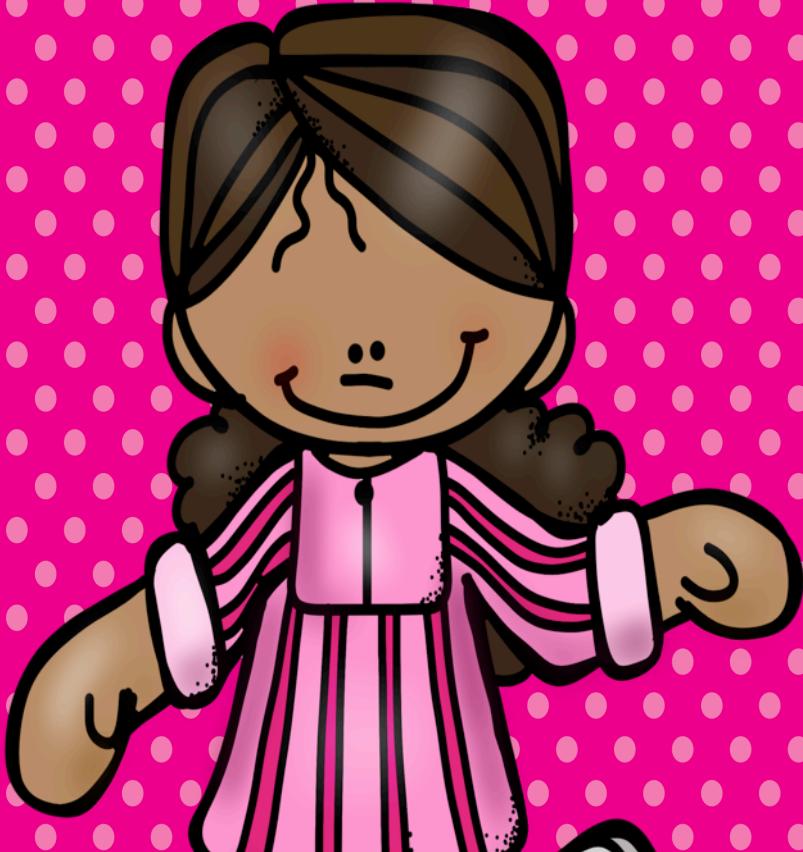
Aprendizaje Activo

Por Melinda Bossenmeyer Ed.D.



Tarjetas de Ejercicio

Por Dr. Melinda Bossenmeyer





Tarjetas de Ejercicio

Los brazos cruzados,
luego extenderlos a
los costados 10
veces



©2016 Bossenmeyer



12 tarjetas de ejercicio

por Peaceful Playgrounds ®

Melinda Bossenmeyer, Ed.D.
www.peacefulplaygrounds.com

Haz el baile de la gallina
4 chasquidos
4 aleteos
4 sacudidas
4 aplausos
repite



©2016 Bossenmeyer

©2016 Bossenmeyer

©2016 Bossenmeyer



Alcanza tus pies 10 veces

Brinca en tu puesto
10 veces



©2016 Bossenmeyer

©2016 Bossenmeyer



Cabeza, hombros, rodillas y
dedos del pie 10 veces

Salta en tu puesto 10
veces



©2016 Bossenmeyer

©2016 Bossenmeyer



Girar la cintura 10 veces con los brazos hasta los hombros



Salta en tu puesto por 20 segundos



Cruza tus brazos y estira lo más posible y mantén por 20 segundos - luego cambia



Las manos en la cadera, en forma de molinos tocar el dedo gordo opuesto por 10 veces



Chasquea los dedos y patea 10 veces el pie derecho e izquierdo



Estírate y trata de alcanzar el cielo 10 veces



Los brazos en los hombros, luego estira y realiza círculos con los brazos por 10 veces



Pisotéa fuerte 10 veces con cada pie

Términos de Uso

¡Gracias por su compra!

Tenga en cuenta. Este producto es para uso personal por un solo maestro. Una licencia para uso institucional está disponible. Contáctese con nosotros al 951-245-6970. Las órdenes de compra son bienvenidas.

Usted puedes:

1. Utilizar este artículo para uso personal.
2. Utilizarlo con sus estudiantes.
3. Recomendar este artículo a otros, siempre y cuando incluya el enlace de donde se puede adquirirlo a través de *Peaceful Playgrounds*.

www.peacefulplaygrounds.com

Usted **no** puede:

1. Dar este artículo a otros.
2. Copiar para el uso de otros.
3. Publicar en un sitio web o en un blog. (Incluyendo sitio web personal o de la escuela).
4. Enviar el archivo a otras personas para su revisión. (En su lugar enviar el enlace)

© 2016 Mhosenmeyer Todos los derechos reservados.

* La copia de cualquier parte de este producto o colocarlo en el Internet en cualquier forma está estrictamente prohibido. Si lo hace, es un violación de la Ley de Derechos de Autor del Milenio Digital (DMCA).