

Aprendizaje Activo

Por Melinda Bossenmeyer Ed.D.



Tarjetas de Ejercicio

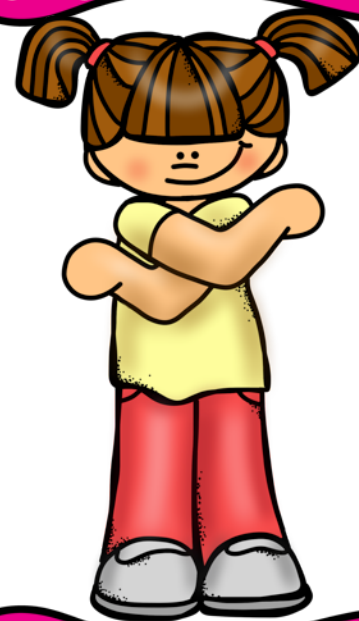
Por Dr. Melinda Bossenmeyer





Tarjetas de Ejercicio

©2016 Bossenmeyer



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

©2016 Bossenmeyer

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



©2016 Bossenmeyer



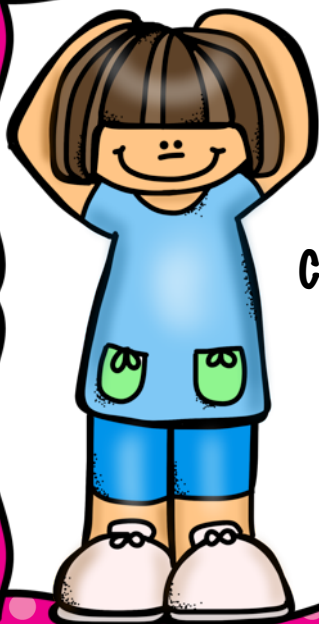
Alcanza tus pies 10 veces

©2016 Bossenmeyer



Brinca en tu puesto
10 veces

©2016 Bossenmeyer



Cabeza, hombros, rodillas y
dedos del pie 10 veces

©2016 Bossenmeyer



Salta en tu puesto 10
veces

©2016 Bossenmeyer



**Girar la cintura 10
veces con los brazos
hasta los hombros**

©2016 Bossenmeyer



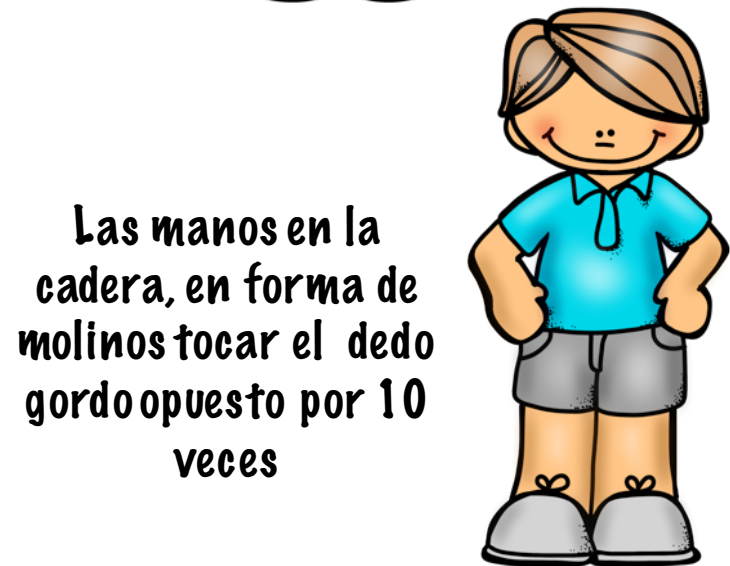
**Salta en tu puesto
por 20 segundos**

©2016 Bossenmeyer



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

©2016 Bossenmeyer



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

©2016 Bossenmeyer



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

©2016 Bossenmeyer



Estírate y trata de
alcanzar el cielo 10
veces

©2016 Bossenmeyer



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

©2016 Bossenmeyer



Pisotéa fuerte 10
veces con cada pie

©2016 Bossenmeyer

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 puede:

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 Mbossenmeyer 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).