



15 minutos



Extramuros



Moderada

¡SACÚDETE EL VIRUS!

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿Cómo podemos cuidar nuestro cuerpo? ¿Qué pasa si no lo cuidamos?

Tarea Docente: Dividir al curso en dos grupos, uno estará conformado por las enfermedades (gripe, gastritis, rubeola, peste, etc.). El otro, por estudiantes sanos/as. Designar un lugar como hospital.

1. Ambos grupos comienzan a correr y las enfermedades intentan pillar al curso, mientras el/la docente espera en el hospital.

2. Cuando alguien es alcanzado por el grupo de las enfermedades, debe ir al hospital y realizar 10 repeticiones de algún ejercicio físico indicado por el/la docente, para mejorarse y seguir corriendo.

3. Ejercicios físicos sugeridos: sentadillas, trote en el lugar, salto a pie junto y levantar las rodillas a la altura de la cintura alternadamente.

