

Objetivo 5 Mantiene el equilibrio

Objetivos relacionados: 4, 8b, 9a, 11e, 14b, 20a, 22c, 23

Qué hacer

- 1. Explique que un triatlón es una carrera donde uno nada, anda en bicicleta y corre.**
- 2. Pida a los niños que se pongan de pie y que se distribuyan por el salón para que cada uno tenga espacio para moverse con libertad.**
- 3. Diga:** “Para nuestro triatlón, vamos a permanecer en un solo lugar, mientras nadamos, andamos en bicicleta y corremos”.
- 4. Complete cada acción en el triatlón con los niños. Describa la competencia como si los niños se desplazaran.** Por ejemplo: “Ahora estamos saliendo del agua, ¡preparándonos para andar en bicicleta! Primero, vamos a ponernos los cascos”.

- **Motive a los niños a sugerir otras tres acciones para usar en un triatlón.**
- **Pida a los niños que completen cada acción cierto número de veces, tal como nadar seis brazadas, correr diez pasos o pedalear ocho veces.**
- **Motive a los niños a crear un patrón ABC con las tres acciones.**
- **Anime a los niños a decir cuál acción es primera, *segunda* y *tercera*.**