

Contando Ejercicios

Combine contar y moverse de maneras divertidas que ayuden a su hijo/a a practicar el conteo y la correspondencia uno a uno mientras hace ejercicio. Por ejemplo:

- **Juega "Simón dice" con palabras numéricas.** Por ejemplo, "Simón dice hacer 5 saltos" o "Simón dice aplaudir 17 veces". Para los niños/as un poco mayores, puede incorporar sumas y restas básicas: "Simón dice que toque los dedos de los pies $7 - 1$ veces". O "Simón dice toca tu cabeza $2 + 2$ veces". Cuente los movimientos en voz alta con su hijo/a mientras se mueven, ayudándole a decir una sola palabra numérica por cada movimiento.
- **Plantear desafíos de movimiento.** Por ejemplo: "¿Cuántas veces puedes hacer rebotar la pelota en una fila?" o "¿Podemos tocar el globo al menos 20 veces antes de que caiga?" o "¡Pateemos la pelota de un lado a otro 8 veces sin parar!"
- **Dados o movimientos de cartas.** Si tiene uno o dos dados (de un juego de mesa) o una baraja de cartas, haga que su hijo/a tire el dado (o dados) o cierre los ojos y elija una carta. Luego pídale que elijan una acción (saltos, saltos, saltos, pasos gigantes, pasos de bebé, etc.) y hagan esa acción el número exacto de veces que se muestra en el dado / dado o tarjeta. Cuente los movimientos en voz alta juntos mientras se mueven, ayudándolos a decir solo una palabra numérica para cada movimiento. Si lo desea, usted y su hijo/a pueden hacer dibujos de acciones en papel o fichas y usarlos para decidir los movimientos.
- **¡Crea tus propias actividades de movimiento y juegos con números!**

Comparta sus ideas o fotos o videos de sus actividades en el ["UChicago Ready, Set, STEM!" Facebook group](#) en el [Topic: Exercise Counts](#).

Encuentre más actividades como esta en: <http://www.ucreadysetstem.com>
Ready, Set, STEM se desarrolla en la Universidad de Chicago y patrocinado por la compañía Boeing.