

RUTINA DE EJERCICIOS

El siguiente está programado para seguir ejercitándonos en casa



Lunes: 10 marineros, 10 sentadillas, 10 saltos.



Martes: Estiramientos



- Movilidad de cuello; flexión y extensión.
- Movilidad de los brazos; flexión de codos, elevación de brazos, círculos de brazos.
- Movilidad de la cadera; flexión hacia el frente del tronco y extensión del mismo, círculos a la cintura, torsión del tronco.

- Movilidad de las rodillas; flexión y extensión.
- Movilidad del tobillo; flexión y extensión, círculos hacia la derecha y luego hacia la izquierda.



Miércoles: 10 sentadillas en cruz, 10 equilibrios con un intervalo de un minuto de descanso.

Jueves: saltos para cardio; aquí realizamos 3 repeticiones



Viernes: Cada niño en conjunto con su padre trota en su mismo espacio en competencia para ver cual resiste más, al terminar lo repetimos 5 veces en total.

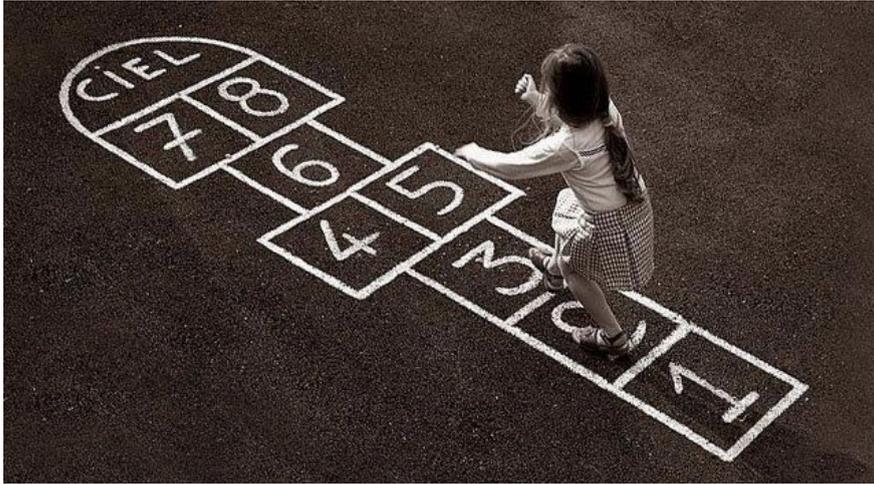


OTROS EJERCICIOS A REALIZAR EN CASA

- 1) **Salto de altura;** marcamos una línea de partida, luego a 3 pies de distancia otra, luego otra a 4 y por último una a 5 pies de distancia. Con la debida precaución de su caída.
- 2) **Escalera estática;** consta de 3 sed de 30 repeticiones. Subir y bajar de un banco a la altura del tamaño del infante



- 3) **Trúcameo o rayuela;** lanzamos un paño al número 1 y luego hacemos el recorrido saltando sin pisar la línea, al regreso recogemos el paño y pasamos al 2.



- 4) **Flor y convento;** el padre dirá “flor y convento” y el niño responderá “convento sin flores”. Luego el padre dice “que vaya y que venga” y el niño dirá “que no se detenga”. El padre da un mandato “que me recojas los juegos regados” etc.
- 5) **La gallinita ciega;** con supervisión del padre se vendan los ojos y con palmadas el niño trata de encontrar a su padre

