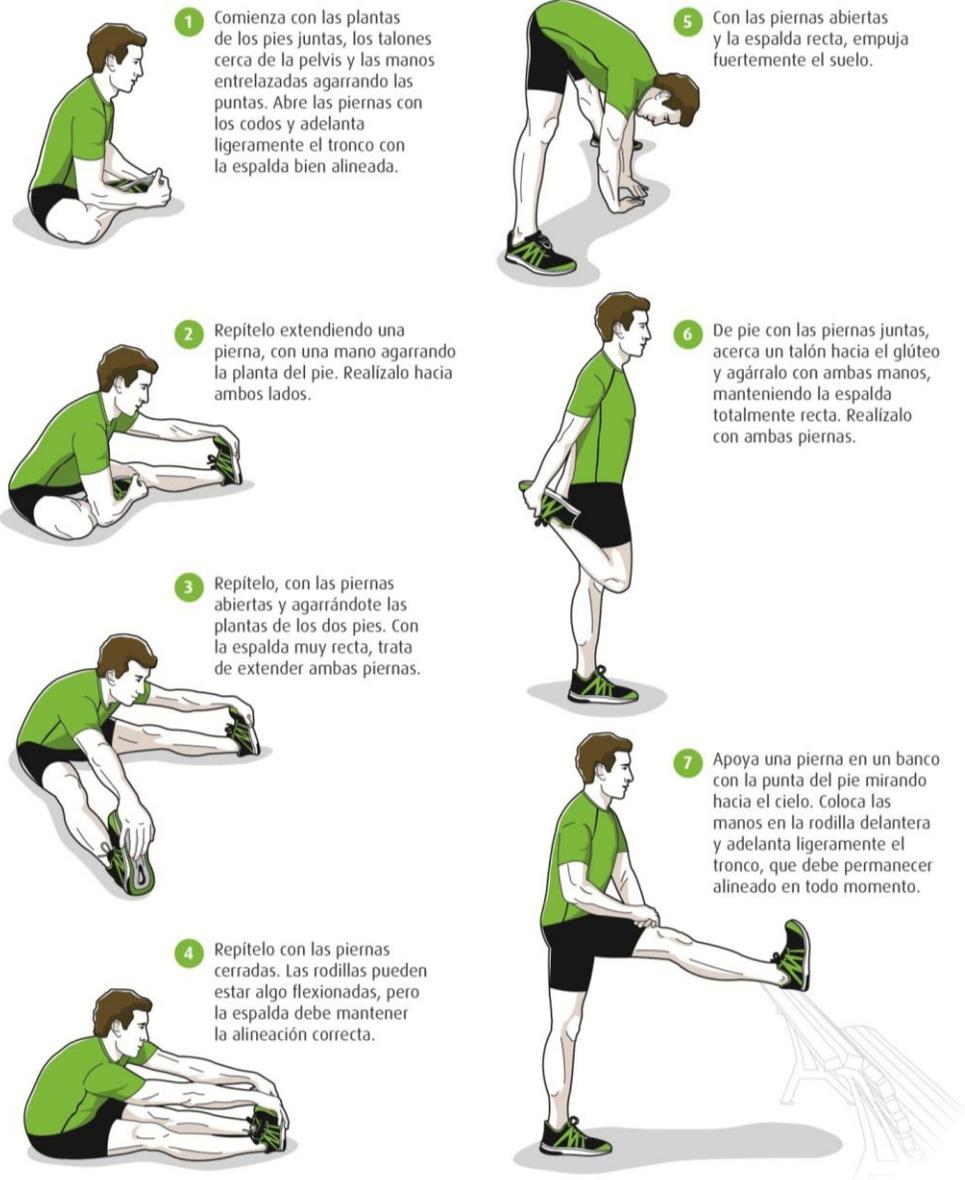


## Actividades físicas en casa 1° y 2°

Entre los dos y los cinco años de edad las rutinas pueden ser diarias (cinco días a la semana), pero no mayor a un periodo de tiempo de **30 minutos**. Dependiendo de cómo funcionan estas rutinas podemos reducir a tres días por semana.

### Estiramiento antes y después del ejercicio



### Rutina 3 veces por semana

1.-Saltar la cuerda por un minuto con un descanso de 30 segundos, se repite 3 veces



2.-Ejercicio abdominal , si no tenemos un balón tomamos un cojín , esto es para mantener postura , se trabaja la misma modalidad , durante un minuto subo y bajo trabajando abdomen con un descanso de 30 segundos , se repite 2 veces



3.-Contrae el abdomen y levanta un pie del suelo llevando la rodilla hacia el pecho a la vez que mantienes el cuerpo lo más recto posible formando una línea. Vuelve a la posición inicial y repite el movimiento con la otra pierna. Se realiza durante un minuto con un descanso de 30 segundos se repite 2 veces .



En una posición inicial , tomamos dos botellas con agua individuales y vamos golpeando hacia adelante con cada brazo de forma individual , durante un minuto , descanso 15 segundos repitiendo 3 veces

