Escuela de Educación Básica Completa Fiscal
"NELSON MATEUS MACIAS"
Guasmo Norte, Coop. Casitas del Guasmo Av. Rita Lecumberry y Callejón 51
Email: nelsonmateus188@gmail.com
Periodo Lectivo 2021 – 2022

Mgs. Irma Fiallos Lcda. Shirley Cando

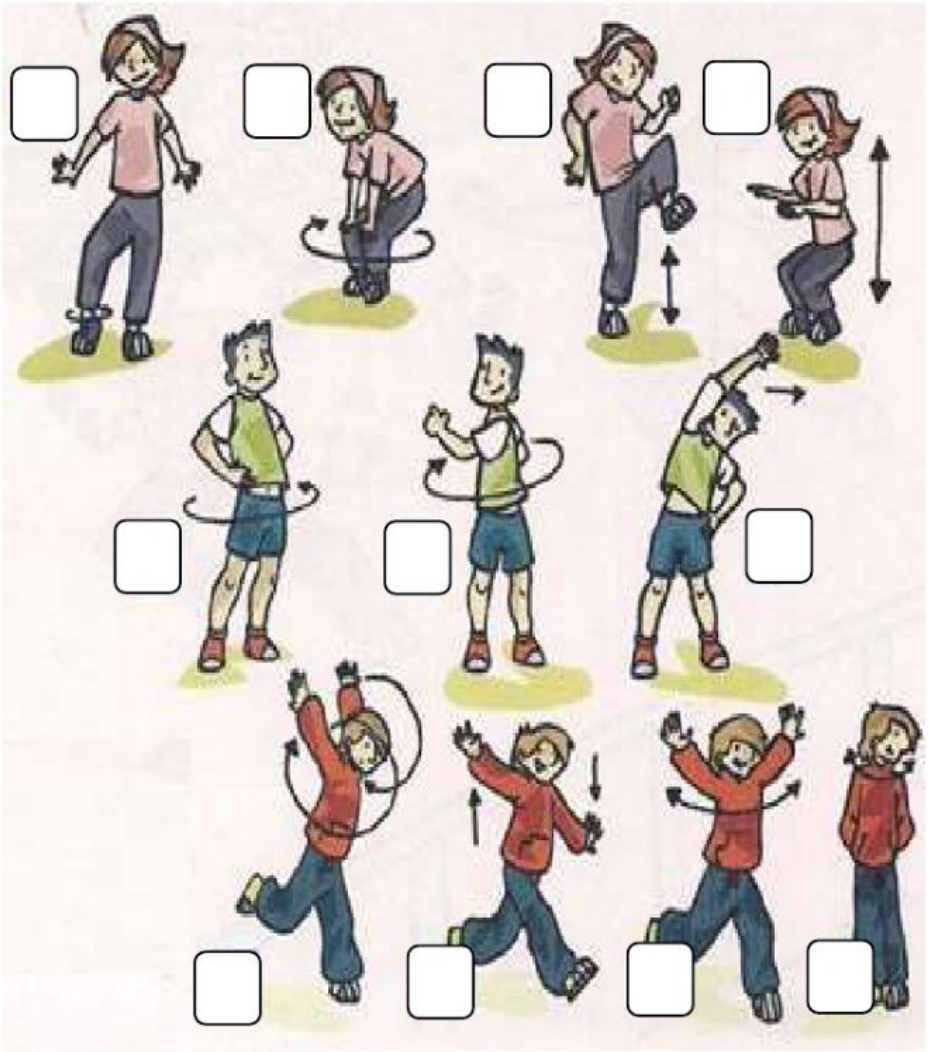
EDUCACIÓN FÍSICA

RUTINAS DE CALENTAMIENTO

Ejercicios para movilizar las articulaciones y los músculos de:

PIERNAS:

1. Girar rodillas
2. Agacharse y levantarse
3. Girar tobillos
4. Elevar rodillas



TRONCO

5. Girar el tronco
6. Flexión lateral de tronco
7. Círculos con las caderas

BRAZOS Y CUELLO

8. Girar el cuello
9. Correr abriendo y cerrando brazos
10. Correr y hacer círculos con los brazos
11. Correr con un brazo arriba y otro abajo

LIVEWORKSHEETS