

ARE YOU
READY



Realiza 3 respiraciones profundas

Postura de la silla

Sostener 30 seg,
estira la espalda



Pierna estirada

Mantener 30 seg
con cada pierna



Postura del guerrero II

Mantener 30 seg
con cada pierna



Postura del guerrero III

Mantener 15 seg
con cada pierna



Postura del puente

Sostener 30 seg,
estira la espalda y piernas



Postura de la cobra

Sostener 15 seg, respira



Inclinación hacia delante

Sostener 15 seg,
respira



Manos levantadas



T. H. E.
E. N. D.

Finalizamos con 3 respiraciones profundas



Las articulaciones

Reconoce las articulaciones en el cuerpo del niño y arrastra el nombre al espacio que corresponde, luego realiza la rutina de ejercicios.

Codo

Rodilla

Hombro

Tobillo

Muñeca

Cadera

