



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](mailto:nelsonmateus188@gmail.com)

Periodo Lectivo 2021 – 2022

Mgs. Irma Fiallos

Lcda. Shirley Cando



## EDUCACIÓN FÍSICA

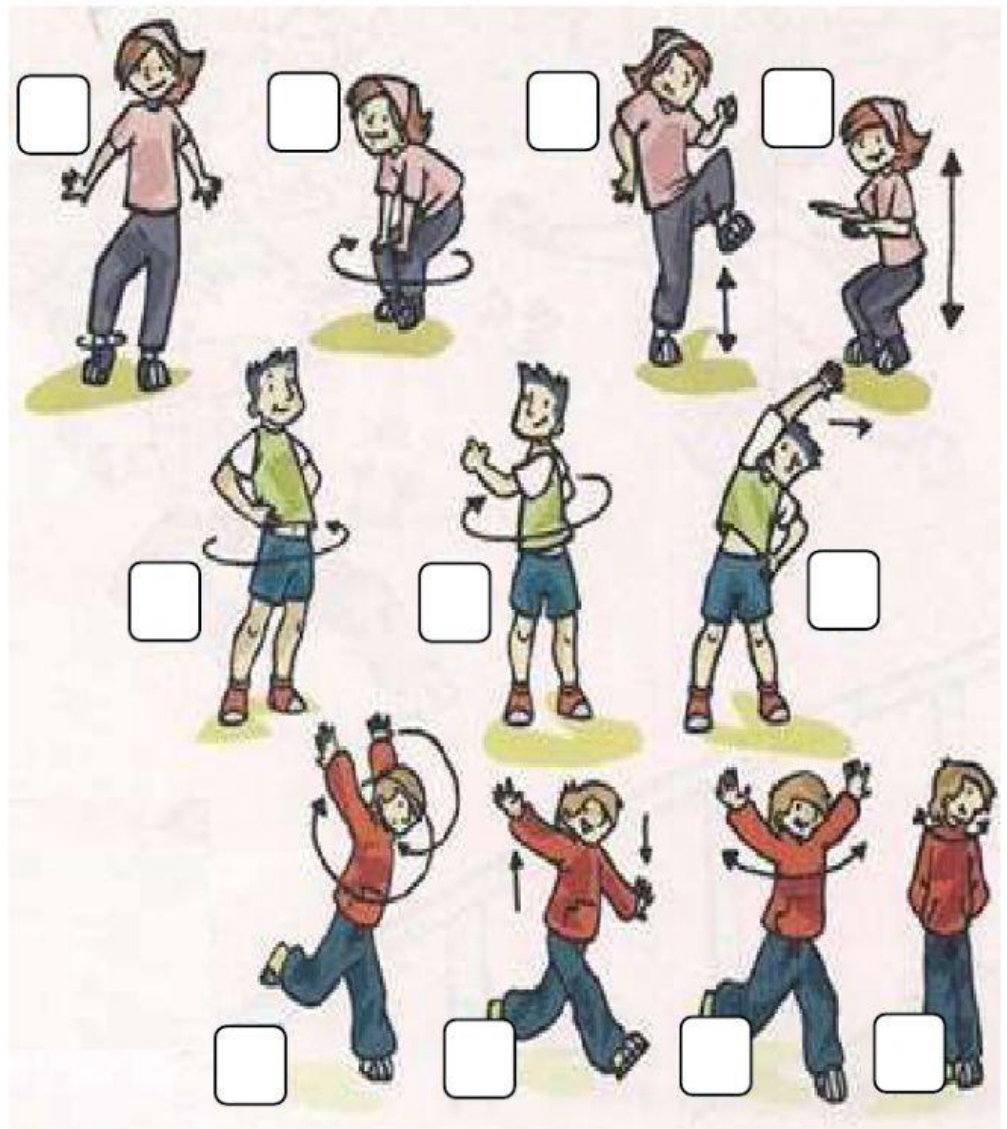
### RUTINAS DE CALENTAMIENTO



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