



<b>ASIGNATURA</b>	<b>Educación Física</b>	<b>DOCENTE</b>	Lic. Lenin Segovia		
<b>CURSO Y PARALELO</b>	3º a 7º EGB	<b>SUBNIVEL</b>	Elemental y Media		
<b>FECHA</b>	24 al 28 de Enero 2022	<b>QUIMESTRE</b>	1		

### EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

❖ **Observa la imagen y ubica el número en el cuadrado según corresponda.**

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

