

EJERCICIOS FÍSICOS DE CALENTAMIENTO

Arrastra los recuadros debajo de cada dibujo que tiene el nombre de cada ejercicio

Trote elevando un brazo alternadamente



Círculo con los brazos mientras avanza trotando



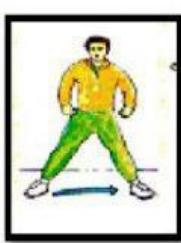
Giros de tronco a un lado u otro lado



Carrera con pasos laterales

Carrera laterales cruzando pies

Trotar yendo hacia atrás



Avanzar dando 3 ó 4 saltitos con cada pierna

Skiping: elevaciones alternadas de rodillas

Contraskiping: talón al glúteo alternadamente

En carrera impulsar y marcar la posición en el aire

