

# EJERCICIOS “QUÉDATE EN CASA” (6 A 12 AÑOS)

BARREAL C, (FISIOTERAPEUTA COL.473)

FUNDACIÓN ALPE ACONDROPLASIA, 2020



© Fundación ALPE Acondroplasia

Los artículos de la biblioteca de la Fundación ALPE, sean de elaboración propia o de colaboradores, son de distribución gratuita y libre. Es nuestro objetivo difundir conocimiento. Contamos con el reconocimiento y mención de la autoría y la referencia de la página de la Fundación ALPE por parte de quien los utilice y difunda.

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

[www.fundacionalpe.org](http://www.fundacionalpe.org)

[acondro@fundacionalpe.org](mailto:acondro@fundacionalpe.org)

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

## *SECUENCIA DE EJERCICIOS:*

- Lanzamiento de pelota con la mano, tanto por arriba (encestar) como por abajo (juego de bolos), alternando los manos
- Golpear una pelota con el pie (meter gol), alternando los pies
- Caminar por “la cuerda floja”, en línea recta y poniendo un pie delante del otro, pegando el talón a los dedos del pie
- Caminar de punteras
- Caminar de talones
- Colocar varios objetos (unos 5 o 6) a una distancia determinada y hacer zig-zag. Caminando y / o corriendo
- Delante de un espejo, realizar apoyos monopodales, es decir, hacer la “pata coja”, alternando los pies
- Delante del espejo, realizar coordinación de brazos y piernas, alternando pierna izquierda arriba – brazo izquierdo arriba; pierna derecha – brazo derecho; pierna izquierda – brazo derecho; y pierna derecha – brazo izquierdo
- En las espalderas, estirarnos cogiéndonos a una determinada altura donde los pies no queden en el suelo, y después doblar rodillas con los pies apoyados completamente en el suelo y la espalda lo más recta posible
- Tumbados en el suelo boca abajo, bien estirados piernas y brazos; levantamos pierna derecha junto con brazo izquierdo, y después levantamos pierna izquierda con brazo derecho
- Tumbados en el suelo boca abajo, apoyamos las manos y la frente en el suelo, y comenzamos a levantar el tronco hasta que estén bien estirados los codos
- Carrera por el pasillo

**Hacer unas 10-15 repeticiones de cada actividad.**

**Si tienen hermanos de edades parecidas que lo hagan juntos.**

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

[www.fundacionalpe.org](http://www.fundacionalpe.org)

[acondro@fundacionalpe.org](mailto:acondro@fundacionalpe.org)

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

[www.fundacionalpe.org](http://www.fundacionalpe.org)

[acondro@fundacionalpe.org](mailto:acondro@fundacionalpe.org)

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515,  
núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

