

## QUÉDATE EN CASA (6 A 12 AÑOS)

1. Lanzamiento de pelota con la mano, tanto por arriba (encestar) como por abajo (juego de bolos), alternando los manos.
2. Golpear una pelota con el pie (meter gol), alternando los pies.
3. Caminar por “la cuerda floja”, en línea recta y poniendo un pie delante del otro, pegando el talón a los dedos del pie .
4. Caminar de punteras.
5. Caminar de talones.
6. Colocar varios objetos (unos 5 o 6) a una distancia determinada y hacer zig-zag. Caminando y / o corriendo.
7. Delante de un espejo, realizar apoyos monopodales, es decir, hacer la “pata coja”, alternando los pies.
8. 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.
9. En las espaldas, 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.
10. 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.
11. 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.
12. Carrera por el pasillo.

Hacer unas 10-15 repeticiones de cada actividad.  
Si tienen hermanos de edades parecidas que lo hagan juntos.