

RUTINA DE 5 MINUTOS
PARA HACER ENTRE
CLASES Y TRABAJAR
LA

Motricidad



Pon el cronómetro y realiza cada una
por 30 segundos.



1

SALTOS DE RANA

Salta adelante y para atrás
como rana.



2

MUÉVETE COMO EL MONO.

Agáchate abajo con tus manos en el piso, arrastra y muévete como un mono.



3

CAMINANDO COMO CANGREJO.

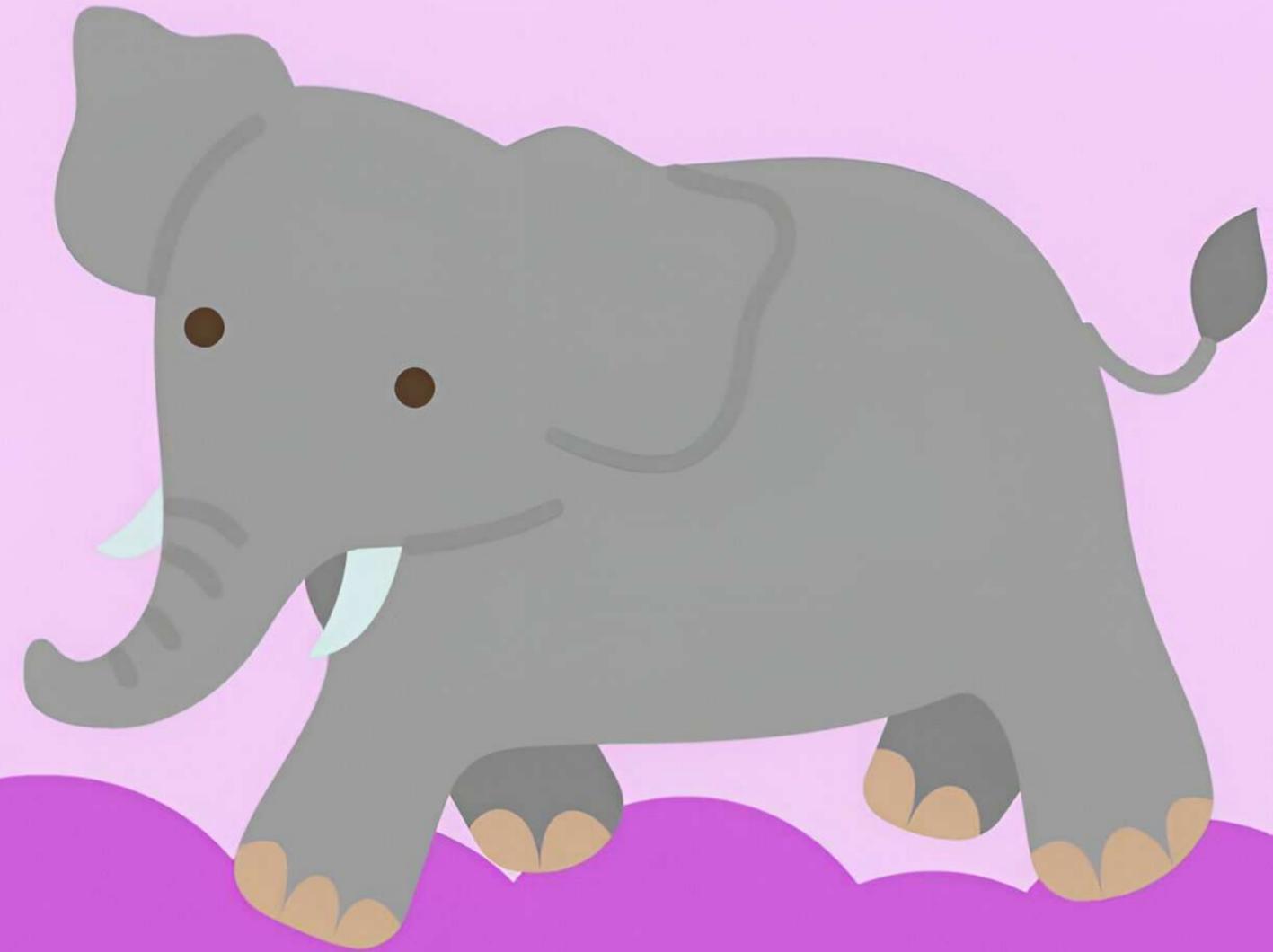
Siéntate y apóyate con tus palmas en el piso, levanta tus caderas y camina hacia atrás.



4

PASOS DE ELEFANTE.

Camina con grandes pasos,
pisoteando fuerte y levantando
las rodillas.



5

BAILE DE LA ESTRELLA.

Salta muy alto con las manos extendidas en forma de estrella.



6

CAMINO CON UN GRAN OSO.

Con tus manos en el piso, brazos y piernas extendidas muévete hacia los lados.



7

CORRE COMO LEOPARDO.

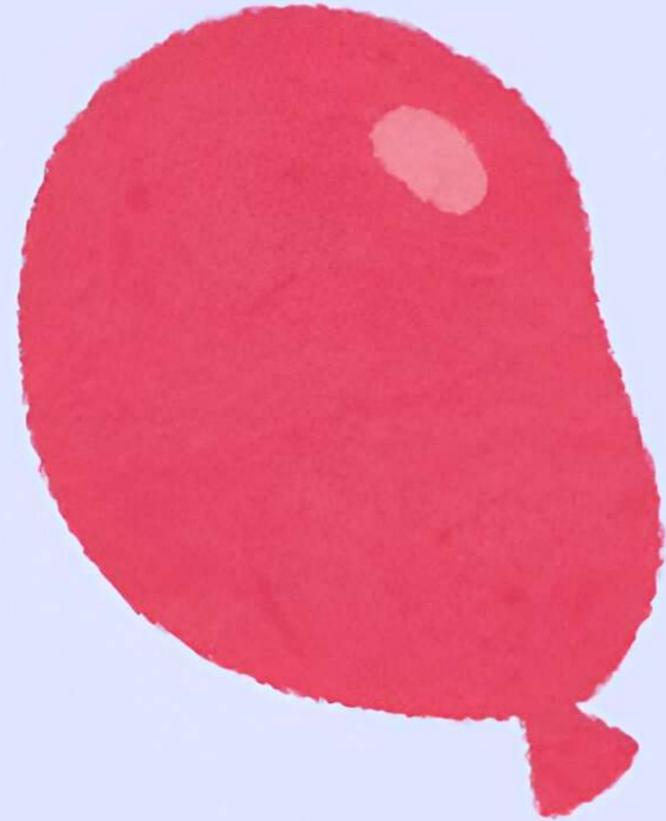
Simula correr en el mismo lugar lo más rápido posible.



8

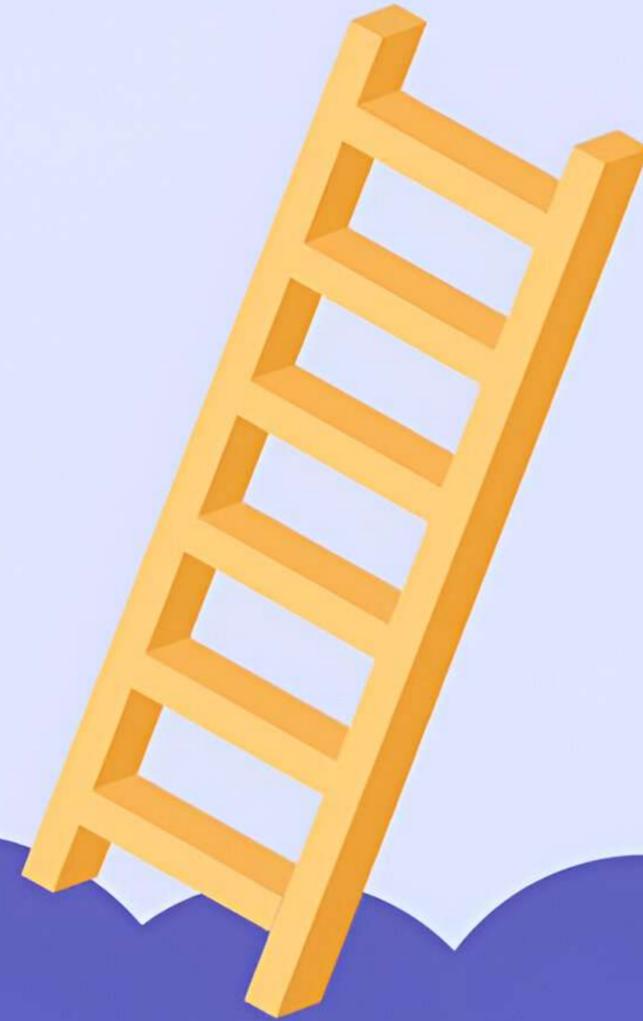
ME DESINFLO COMO GLOBO

Imagínate que eres un globo y te estás desinflando



SUBIMOS UNA ESCALERA

Subes una escalera imaginaria



10

CAMINAMOS EN ARENA MOVEDIZA

Imaginamos que nos hundimos
mientras caminamos en arena
movediza

