

¿SU HIJO TIENE DIFICULTADES PARA CONCENTRARSE DURANTE EL APRENDIZAJE REMOTO?

PAUTAS DE EJERCICIO

La cuerda de saltar

Repeticiones: 1-2 minutos

Series: 2

Equilibrio de una pierna

Repeticiones: tiempo máximo en cada pierna

Series: 3

Las flexiones elevadas

Repeticiones: 5-7, avanzar a 8-12 cuando lo suficientemente fuerte

Series: 1-2, avanzar a 3-4

Salto de Longitud y Saltos Verticales:

Repeticiones: 6-8

Series: 2-3

Para cada ejercicio, ¡descanse 1-2 minutos después de cada serie!

¡EMPAREJE ESTOS!

1. La cuerda de saltar y los saltos de longitud
2. El equilibrio de una pierna y los saltos verticales
3. Las flexiones elevadas y el equilibrio de una pierna
4. Los saltos de longitud y las flexiones elevadas

*Repeticiones: Número de veces para hacer el ejercicio

*Series: Número de ciclos de reps para hacer



NIÑOS ACTIVOS, MENTES ACTIVAS

BENEFICIOS DEL EJERCICIO DIARIO!

1. REDUCE EL RIESGO DE DESARROLLAR DIABETES TIPO 2 Y OBESIDAD INFANTIL

2. GENERA LA CONFIANZA Y AUTOESTIMA

3. DISMINUYE EL RIESGO DE DEPRESIÓN Y ANSIEDAD

4. AUMENTA LA FLEXIBILIDAD Y FORTALECE LOS HUESOS



EL PROGRAMA DIARIO MAÑANA ANTES DE LA ESCUELA

¡Haga algún movimiento para despertarse antes de la escuela!

LA HORA DE LA MERIENDA

1. Apio con mantequilla de maní y pasas
2. Manzanas y mantequilla de maní

LA HORA DEL ALMUERZO

Salga afuera para un poco de movimiento

EL MEDIODÍA

¡Tómese un descanso del trabajo practicando saltos y equilibrando!

DESPUÉS DE LA ESCUELA

Caminar y Esprintar
¡Inténtelo con un amigo!
¿Quién puede correr más rápido o más lejos?

EJERCICIOS

LA CUERDA DE SALTAR

¿Puede su hijo aumentar su tiempo de salto consecutivo? ¿Que practiquen contando sus saltos!

EL EQUILIBRIO DE UNA PIERNA

¿Por cuánto tiempo puede equilibrar en una pierna frente a un espejo?
¿Con los ojos cerrados?

LA FLEXIÓN ELEVADA

Comience con los pies en el suelo y las manos separadas por el ancho del hombro en el borde de una mesa o silla estable. Baje el cuerpo por doblar los codos. Empuje a través de las palmas de nuevo a la posición inicial.

LOS SALTOS DE LONGITUD

Haga una ligera curva en las rodillas y luego salte hacia adelante. ¿Puede su hijo saltar tan lejos como lo hizo la última vez? ¿Más allá?

LOS SALTOS VERTICALES

Haga una ligera curva en las rodillas y luego explote arriba. Practique el aterrizaje con seguridad en dos piernas. ¡Avance hasta aterrizar solo en una pierna!

CAMINAR Y ESPRINTAR

¡Incluya los sprints de 5 segundos en sus paseos familiares! ¿Puede su hijo correr más rápido/más lejos que la última vez?

