

Protocolo Salvador

+ Juegos

En



- Violencia



moca_salvador

Los 54 artículos de la Convención de los Derechos del niño están atravesados por ciertos principios. Entre ellos, el derecho al pleno desarrollo físico, mental y social, que la misma CDN tal como marca en su Preámbulo, es también un modelo para la salud. La misma CDN, con un reconocimiento especial al juego, vincula estos objetivos con el acceso a la información, respetuosa del niño, sobre prestación y fomento a la salud (CDN arts. 17,27 y 31).

Esto cobra relevancia en estos momentos. La Comisión Interamericana de Derechos Humanos, ha considerado específicamente en las recomendaciones 23, 61, 63 a 67 y 69 de la Resolución No. 01/20, “Pandemia y Derechos Humanos en las Américas”, los derechos de NNA frente a la pandemia del COVID-19 -Algunos de los puntos que presentan a los Estados:

4. Promover rutinas de actividades para niñas, niños y adolescentes, brindando herramientas para que las familias puedan propiciar actividades recreativas y juegos que les permitan momentos de esparcimiento, a los fines de garantizar la salud física, psíquica y emocional de los NNA. Estado se encuentra obligado a accionar con la debida diligencia en la prevención, investigación y sanción de la violencia y abuso intrafamiliar. De igual manera, se debe habilitar mecanismos de apoyo psicosocial y pedagógico a familias y niñas, niños y adolescentes, especialmente para aquellos con alguna discapacidad o enfermedades de salud mental.

Existe preocupación sobre la invisibilización de los derechos de los niños en mitad del aislamiento. Si bien los medios de comunicación estatales, y de organizaciones comprometidas con los NNyA tratan de comunicar estrategias dirigidas a fortalecer el derecho a la salud, sobre todo la psíquica y emocional, no debe olvidarse los efectos físicos que esta situación excepcional pueda causar.

La Organización Mundial de la Salud propone una guía, dividiendo sus recomendaciones conforme las edades.

Los Niños menores de 5 años

- deben pasar al menos 180 minutos al día en actividades físicas, con niños de 3-4 años de edad moderada o vigorosamente activos durante una hora al día.

Los Niños y adolescentes de 5 a 17 años

- todos los niños y adolescentes deben realizar al menos 60 minutos al día de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, incluidas actividades que fortalezcan el músculo y los huesos, al menos 3 días a la semana.

Es difícil cumplir con la recomendación de la OMS. Lo que se propone en éste documento son alternativas para que los NNyA, puedan hacer ejercicio dentro de su propio hábitat.

Algunas sugerencias de la OMS

Para niños menores de 5 años

1. Juego activo en y alrededor de la casa – inventar juegos que implican ser activo y puede desarrollar habilidades para lanzar, atrapar, patear, así como desarrollar la postura y el equilibrio.
2. Juego activo y juegos donde los niños se destienen del aliento, como correr, saltar y saltar.

Para niños y adolescentes de 5 a 17 años

1. Juegos activos y juego activo con la familia.
2. Unirse a juegos activos en línea o clases de actividades, también buscar clases de educación física en línea, así como rutinas de ejercicios adecuados para los adolescentes.
3. Configura juegos de juegos de recreo en interiores, como Jump rope y hop-scotch, cómo supedita nuevos juegos y desafíos que impliquen estar activo.
4. Aprende una nueva habilidad, por ejemplo, prueba un aprender a hacer malabares.
5. Alienta a hacer algunas actividades de entrenamiento de fuerza muscular como levantar pesas o usar peso improvisado como botellas llenas de agua o arena...

Estas rutinas son pensadas y elaboradas para el desarrollo psicomotriz en actividad plena, en forma ordenada y sistemática.

El trabajo psicomotriz (mente-músculos-articulaciones) es IMPRESCINDIBLE en el desarrollo, crecimiento y fortalecimiento óseo muscular de lxs niñxs y adolescentes.

Es Recomendable en la edad adulta, seguir con rutinas físicas día por medio, puede ser deporte, danzas o caminatas.

Y vuelve a ser Imprescindible realizar un Protocolo de rutinas y movimientos, en los adultos mayores. Donde amenaza la rigidez articular, y la pérdida de tonicidad muscular, un deterioro en la calidad de vida.

El Presente Protocolo de Actividades Físicas surge desde el Colegio de Abogados de San Isidro, específicamente desde la Defensoría de Niños Niñas y Adolescentes. En trabajo interdisciplinario; a fin de bajar o contribuir a la disminución de la violencia intrafamiliar que se ha incrementado de manera alarmante en esta Pandemia, que obliga al encierro de familias, donde las circunstancias de vivienda no son las básicas y elementales. En muchos casos el adulto con su problemática personal, se ve perturbado por el movimiento constante y dinámico que lxs niñxs tienen por naturaleza, y que es imprescindible para su desarrollo.

El Protocolo pretende, que el adulto referente comprenda la raíz de esa "inquietud" de lxs niñxs y además comparta acompañando la actividad con juegos, que lo requieren como ordenador y participante de la rutina. Lograr que despeje su mente los días y horarios que "jueguen en familia". De esa manera, en forma elíptica y quizás ambiciosa; pero genuina y fundamentada, se logre disminuir la violencia hacia lxs niñxs y adolescentes

PROTOCOLO DE EJERCICIOS PARA ESTIMULACIÓN MOTRIZ

En los juegos descritos para cada etapa, se establece un mínimo de ejercicios específicos y detallados por edad. No es excluyente que pudieran combinarse ejercicios de las distintas etapas, están pensados para realizar en familia durante el encierro, o confinamiento, de esta pandemia.

Es **IMPORTANTE** que se respeten los días de actividades físicas lunes, miércoles y viernes, dado que el objetivo, al ser una actividad muscular acorde a cada etapa del desarrollo de lxs niñxs y adolescentes, y la exigencia para una saludable tonicidad muscular, debe darse al cuerpo el debido descanso para un óptimo resultado.

Otro tema importante es respetar los horarios y/ o repeticiones sugeridas en los ejercicios, a fin de no agotar la atención, ni la motivación de lxs niñxs.

Están diagramados los juegos para determinado día, con el objetivo que lxs niñxs esperen y aprendan, en forma rítmica el día del juego de su preferencia. Saber esperar es una de las cualidades desafiantes de esta Pandemia. Si desean que llegue la repetición de algún juego, marcara un éxito porque el deseo es un motivador importante.

Si lxs niñxs piden más tiempo de un juego, se sugiere prolongar cinco minutos, no más, y controlar el tiempo junto al niñxs hasta q suena la alarma. Esto tiene dos objetivos, primero “Respetar las consignas establecidas”. Segundo, respetar el lema básico de la Educación Física Infantil que es “Matar al juego, antes que el juego muera”. Esto indica que si lxs niñxs se quedan con “ganas” es muy buen síntoma de respuesta a la propuesta lúdica que le dimos, y retomara gustoso cada vez que se le proponga este juego. Si por el contrario, se juega hasta que se agota, ese juego perderá motivación y quedará asociado en lxs niñxs como “aburrido”.

Estas rutinas son pensadas y elaboradas para el desarrollo psicomotriz en actividad plena, en forma ordenada y sistemática.

El trabajo psicomotriz (mente-músculos-articulaciones) es **IMPRESINDIBLE** en el desarrollo, crecimiento y fortalecimiento óseo muscular de lxs niñxs y adolescentes.

Es Recomendable en la edad adulta, seguir con rutinas físicas día por medio, puede ser deporte, danzas o caminatas.

Y vuelve a ser Imprescindible realizar un Protocolo de rutinas y movimientos, en los adultos mayores. Donde amenaza la rigidez articular, y la pérdida de tonicidad muscular, un deterioro en la calidad de vida.

El Presente Protocolo de Actividades Físicas surge desde el Colegio de Abogados de San Isidro, específicamente desde la Defensoría de Niños Niñas y Adolescentes. En trabajo interdisciplinario; a fin de bajar o contribuir a la disminución de la violencia intrafamiliar que se ha incrementado de manera alarmante en esta Pandemia, que obliga al encierro de familias, donde las circunstancias de vivienda no son las básicas y elementales. En muchos casos el adulto con su problemática personal, se ve perturbado por el movimiento constante y dinámico que lxs niñxs tienen por naturaleza, y que es imprescindible para su desarrollo.

El Protocolo pretende, que el adulto referente comprenda la raíz de esa “inquietud “de lxs niñxs y además comparta acompañando la actividad con juegos, que lo requieren como ordenador y participante de la rutina. Lograr que despeje su mente los días y horarios que “jueguen en familia”. De esa manera, en forma elíptica y quizás ambiciosa; pero genuina y fundamentada, se logre disminuir la violencia hacia lxs niñxs y adolescentes.

CAPITULO I

Niños de 0 a 3 Años

1) Desplazamiento de Objetos: Pelotas, Ruedas de juguetes Globos, Frutas y Verduras (antes de consumir y luego limpiarlas adecuadamente) Ej.: Manzana, peras, tomate, papa, cebolla, etc.

2) Que toque distintas texturas: Arena, Tierra, Pan Rallado, Masa, Lija, Algodón, etc.

3) Mostrarle Colores y decirle el nombre de cada uno, buscando la repetición y distinción de cada uno.

4) Sonidos variados: *Suaves*: haciéndoles escuchar alguna melodía suave

Agudos: Sonidos de silbatos u algunos elementos que

los provoque, ej.: una quena, un silbido, etc.

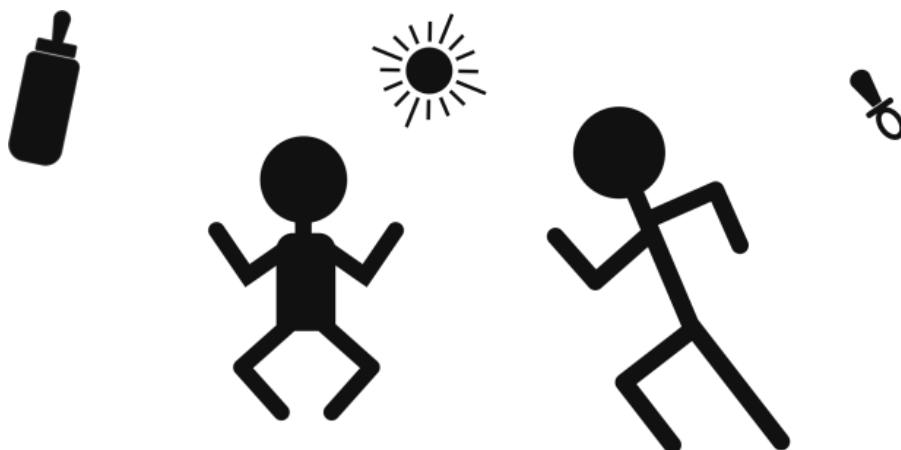
Grave: con las voces emitir sonidos graves, con instrumentos que emitan, etc.

Estridentes: Golpear botella de vidrio con un tenedor

o cuchara, golpear copas, cacerolas, etc.

5) Movimientos de Avanzar, Detenerse, Retroceder: Si ya saben desplazarse, lo harán junto a ellos, sino solo le mostrarán el movimiento y le dirán el nombre.

Ej.: Avanzar, Detenerse, Retroceder y Saltar.



CAPITULO II

Niños de 3 a 6 Años

En esta etapa, el juego es individual, pero necesita compartir con el adulto motivador, el padre, madre, hermanos, abuelos, tíos, etc. Cualquier referente afectivo.

HARÁN 2 JUEGOS POR DÍA DE 10 MINUTOS CADA UNO (20 MINUTOS DE EJERCICIO LOS LUNES, LOS MIÉRCOLES Y LOS VIERNES)

1) Lanzamiento de objetos y Búsqueda: Los objetos son a elección y variando tamaño y colores como se describen en la hoja uno.

2) Colocar Tablitas, pueden ser cubiertos, y hacer que el niño los salte, corra alrededor, y luego en zig zag.

3) Esconder un Objeto en la Casa y que el niño/ña lo encuentre. El que encuentra el objeto es el que debe esconderlo nuevamente.

4) Hacer rodar los objetos de diferentes maneras: Pueden ser frutas, lanas, tapitas, etc. Todo lo que veamos que puede hacer efecto de rodar, y repasar los colores de cada objeto.

5) Hacer Rebotar los objetos: Pelotas, tapitas, arrojar y observar.

6) Juegos con Música Infantil: Bailar y cuando para la música tirarse al piso, hasta que la música vuelva, otra variante sería, bailar como monstruos y cuando para la música quedarse congelados como estatuas. Repetir cada opción 4 veces. Otra opción es en vez de bailar, saltar mientras está sonando la música.



CAPITULO III

Niños de 6 a 9 Años

ACTIVIDADES PARA LOS DÍAS LUNES

LANZAR Y ATAJAR

1) Buscar 3 Tipos de Objetos: uno CHIQUITO, uno MEDIANO y uno GRANDE.

CHIQUITO: Lanzar y Atajar, SOLO sin ayuda (5 VECES)

MEDIANO: Lanzar y OTRO ataja (5 VECES)

GRANDE: UNO debe Levantar el objeto, y llevarlo hasta donde está el OTRO, Se lo da, y debe volver al lugar.
Luego el Otro lo trae hasta donde estaba el primero.
Buscar que la distancia sea de pared a pared. (5 VECES)

2) Buscar 3 tipos de Objetos: uno LIVIANO, uno MEDIO y uno PESADO.

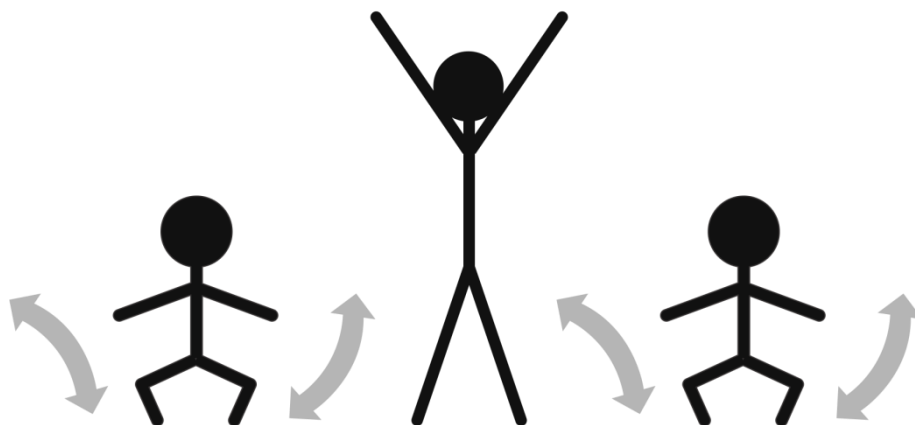
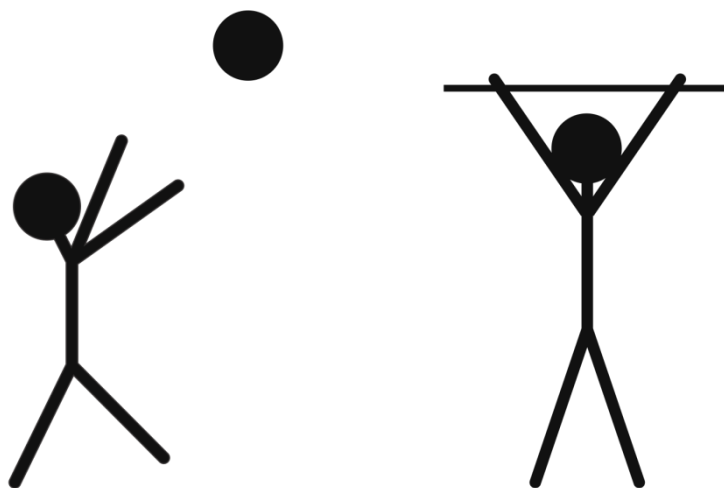
LIVIANO: Lo levanta con ambas manos y lo sostiene sobre la cabeza con los brazos Extendidos 5 segundos, piernas extendidas y separadas. Luego de contar hasta 5 lo baja hasta el piso, y vuelve a repetir (HACER 15 VECES)
DESCANSAR 3 MINUTOS

MEDIO: igual que el anterior (HACER 10 VECES)
DESCANSAR 5 MINUTOS

PESADO: (HACER 5 VECES)

Cada vez que lo apoya en el piso salta 3 como rana y se estira tocando el cielo.

En esta etapa comienza el juego social, o sea que se pueden hacer juegos competitivos y con puntajes. Tener en cuenta que haya premio para TODOS. No debe haber, ni hacerse notar PERDEDORES, ya que en esta Pandemia, con el hecho de jugar GANAMOS TODOS LOS QUE JUGAMOS.



ACTIVIDADES PARA LOS DÍAS MIERCOLES

CIRCUITOS

Armar circuitos de aventuras, pueden hacer todos los miércoles este que les presento o bien crear uno para cada miércoles, pero respetando la cantidad de saltos y los tiempos:

1) Hacer 5 SALTOS en la puerta de entrada. (Llevando rodillas al pecho en cada salto). Luego...

2) CORRER hasta la canilla de la cocina y mojarse las manos. Luego...

3) SALTAR en un pie, hasta la cama donde duermo. Luego...

4) Cambio de pie, y SALTO en un pie hasta el baño. Luego...

5) En el baño, SALTAR como RANA 10 VECES. Voy abajo bien chiquito y cuando voy hacia arriba, trato de alcanzar el cielo con las dos manos. Esto es: me achico y salto bien estirado/a. Puede acompañarse con el sonido de la rana cada salto... Desde el baño....

6) Desde el mismo baño GATEAR hasta llegar abajo de la mesa, una vez abajo...

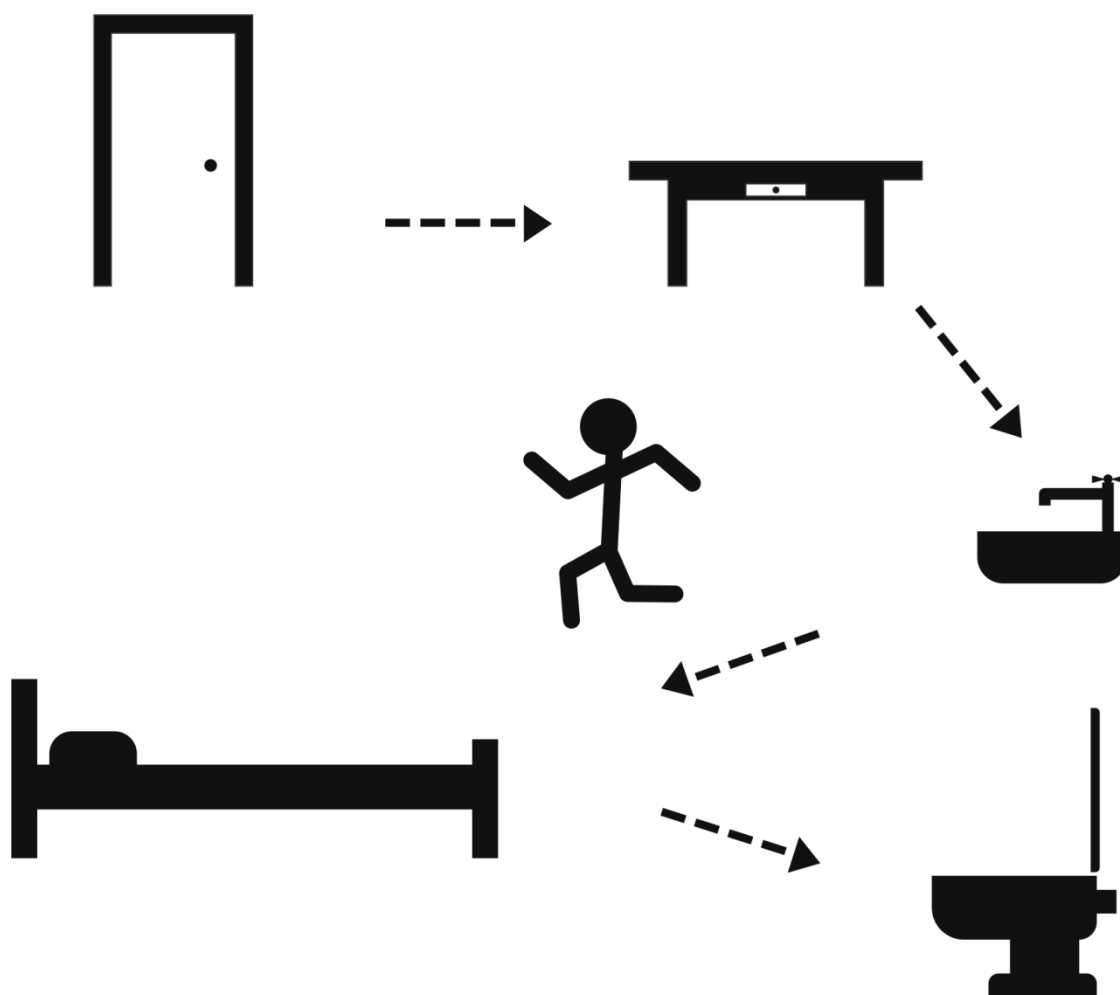
7) Abajo de la mesa, nos acostamos en el piso con brazos y piernas estirados y RODAMOS desde las dos patas de la mesa en las que estamos, hacia las otras dos patas de la mesa, como si fuéramos un cilindro, o un panqueque, IDA y VUELTA 6 VECES. De ahí....

8) Desde abajo de la mesa, CORRER alrededor de la mesa 5 VUELTAS.

REPETIR EL CIRCUITO 3 VECES.

TOMANDO EL TIEMPO PARA VER CUANTO SE TARDA EN CADA CIRCUITO COMPLETO Y ANOTAR EN UN CUADERNO PARA VER SI MEJORO CADA MIERCOLES...

TOMAR AGUA CADA VEZ QUE FINALIZA UN CIRCUITO.



ACTIVIDADES PARA LOS DÍAS VIERNES

1) Mancha Congelada:

Un niño o niña es mancha, todos los demás CORREN por toda la casa, al que TOCA den quedarse CONGELADO en el lugar. El que es mancha, debe seguir tocando a cada uno hasta CONGELAR a TODOS... El que se mueve No Podrá ser mancha. Está PROHIBIDO moverse. Cuando CONGELÓ a TODOS, cambia el que es MANCHA. DURACIÓN DEL JUEGO 10 MINUTOS.

2) Mancha Caras Feas:

Igual que el anterior, pero en este tiene que poner CARAS FEAS cuando congela.

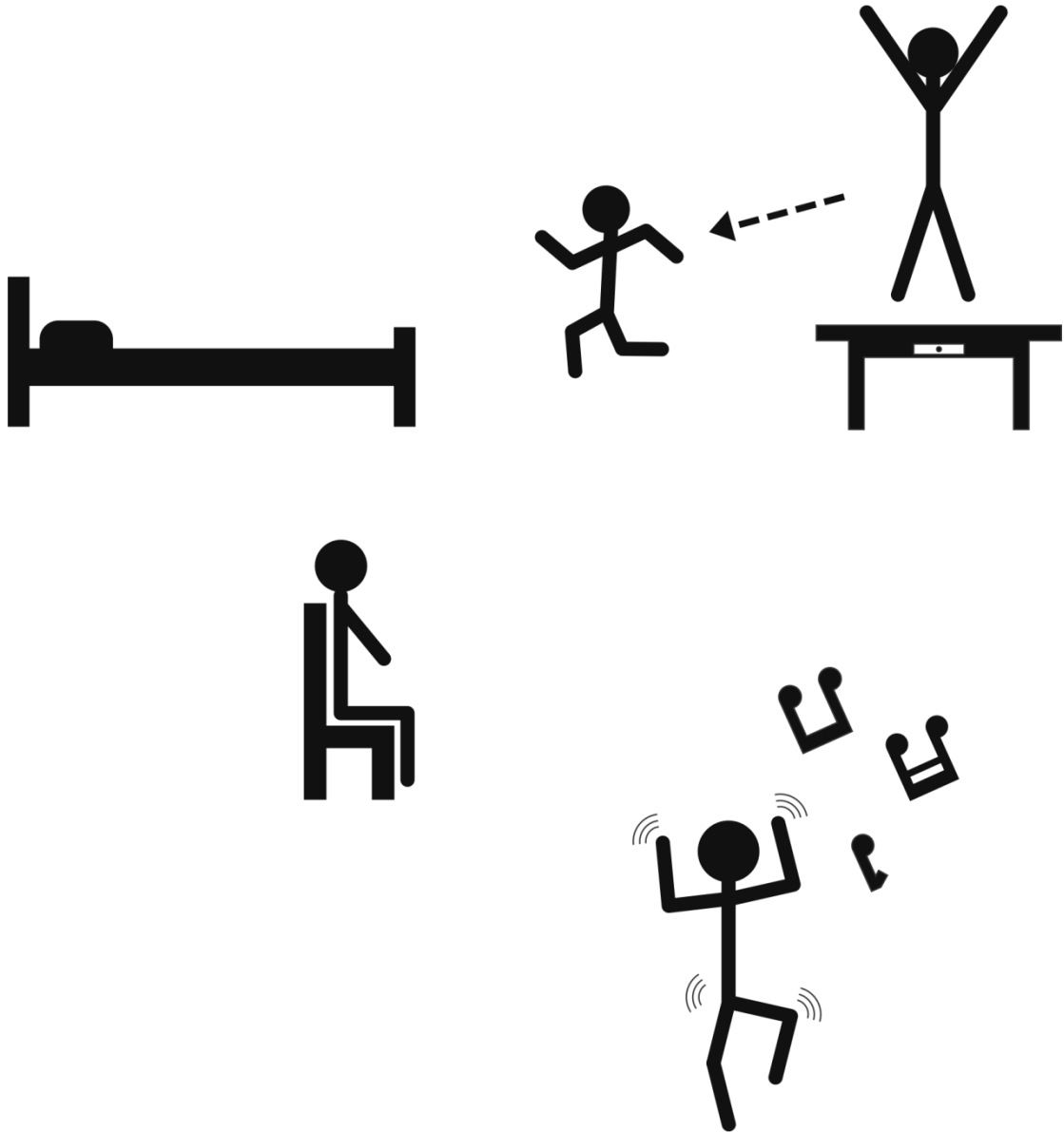
En estas manchas, 1) y 2) deben CORRER dentro de la casa, para evitar ser tocado puede subirse, o TREPAR algún lugar sin tocar el piso, ejemplo una silla, la cama, etc. Así puede salvarse de ser tocado. Igual solo podrá quedar en ese refugio 10 SEGUNDOS, una vez pasado el tiempo debe bajar, de ese refugio y volver a correr hasta ser alcanzado. DURACIÓN 10 MINUTOS. Tomar AGUA entre cada ejercicio.

3) Poner música y BAILAR todos juntos, cuando la música para hay que DETENERSE. Tiene prenda el que siguió bailando, o el último en quedarse quieto. También tiene prenda el que no bailó. A las 3 PRENDAS debe CORRER en el lugar, llevando las rodillas bien altas, tratando que toquen el pecho, durante 10 SEGUNDOS. Mientras salta está divertido que pongan la Música acompañando para divertirse entre todos.

4) El Juego de las Sillas:

Se ponen sillas, o banquetas, o almohadones, uno menos de la cantidad de jugadores que son. Si son 5 personas, ponen cuatro

asientos. Se ubican formando un redondel o circulo. CORREN alrededor de todo y a la orden del que organiza el juego, puede ser que aplauda, o grite, o toque un silbato, o si hay música que pare la Música. El que queda sin asiento se va y retira un asiento. Así hasta que quedan dos jugadores corriendo con un solo asiento. El que logra sentarse GANA.



CAPITULO IV

Niños de 9 a 14 Años

ACTIVIDADES PARA LOS DÍAS LUNES

1) Circuito CARRERA de Embolsados:

Meterse dentro de algo, que impida la movilidad de las piernas. Ejemplo una bolsa, un pullover, una bufanda que permita atarme las piernas juntas,. Buscar la forma de impedir caminar, y que obligue a saltar con ambas pierna juntas y tengan que saltar como Canguros o Conejos.

ANTES de inmovilizar las piernas, preparar el circuito:

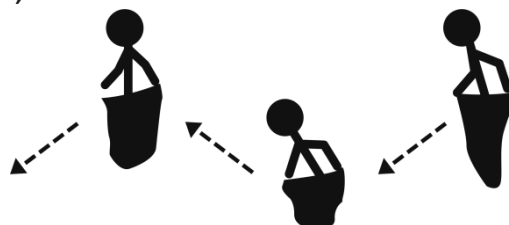
- a) Poner una cuchara arriba de la mesa.
- b) Un par de medias en la pileta de la cocina
(Una dentro de la otra, tipo pelota),
- c) Una prenda que este para lavar, arriba de la Cama.
- d) Una Flor en el baño.

Una vez inmovilizadas las piernas, empieza a SALTAR el embolsado, desde la PUERTA DE ENTRADA, debe llegar saltando hasta la MESA, agarra con la boca (por qué las manos sostienen la bolsa de las piernas, y si las tiene libres las tiene que poner en los costados del cuerpo o en la espalda. Toma la cuchara con la boca y la lleva hasta la cocina, arrojándola en la PILETA. En la cocina va a tomar con la BOCA el par de medias y SALTANDO las lleva hasta la CAMA, ahí las deja.

En la CAMA va a encontrar la prenda para lavar, una vez que deja las medias, toma la prenda de la cama con la boca y debe llevarla saltando al BAÑO. Ahí deja la prenda sucia y toma la FLOR con la boca y la lleva hasta arriba de la MESA.

Una vez que dejo la flor sobre la mesa, va SALTANDO, hasta la PUERTA de entrada donde comenzó.

DEBEN TOMAR EL TIEMPO DE DURACIÓN DEL CIRCUITO DE CADA PARTICIPANTE, y anotarlo, porque el próximo viernes cada uno debe mejorar su propio tiempo. Al final del mes, o sea 4 viernes, aproximadamente, se verán los avances de cada uno.



ACTIVIDADES PARA LOS DÍAS MIERCOLES

1) Comenzar con 30 ejercicios de FUERZA de BRAZOS (Flexiones) Descansar 30 segundos y repetir 30 flexiones, descansar 30 segundos.

Repetir 3 SERIES de 30.

2) Repetir 30 abdominales y descansar 30 segundos. Repetir 3 series de 30.

3) Lo mismo con ejercicios de fuerza de PIERNAS por ejemplo flexionar las piernas como sentándose en el aire, en 90 grados, como si nos sentáramos en una silla invisible y sostener esa posición contando hasta 30 segundos, descansar 30 segundos y repetir 3 veces.

ESTAS RUTINAS PUEDEN IR AUMENTANDO REPETICIONES CADA SEMANA AL TIEMPO Y RITMO FÍSICO DE CADA UNO. MEJORA LA TONICIDAD Y FUERZA MUSCULAR.

4) Puntería:

Trabajar la puntería y emboque: Como un pre-deportivo de Básquet. Utilizando cacerolas, baldes, o cualquier recipiente que pueda utilizarse como aro de Básquet. Como pelota, es conveniente usar algo liviano, como media una dentro de otra, teniendo en cuenta que son entretenimientos para trabajar dentro de la casa. Poner sobre una altura y jugar a embocar, según la cantidad pueden hacer equipos para ver quien logra embocar más en 10 lanzamientos. Si hay un poco de espacio, puede ser con desplazamiento. Si son dos o tres, por puntos de emboque. si son más de cuatro, por equipos.

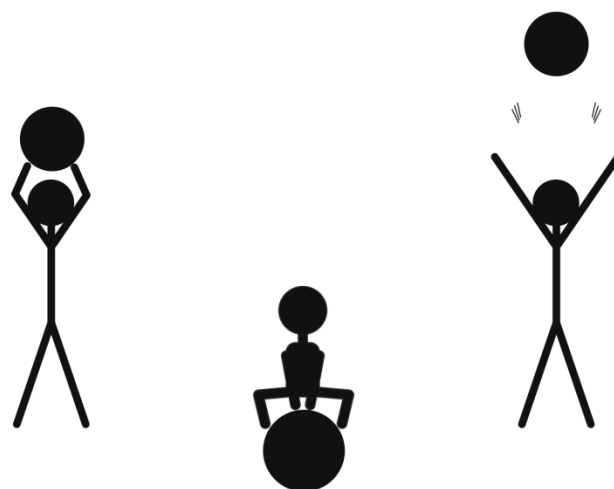
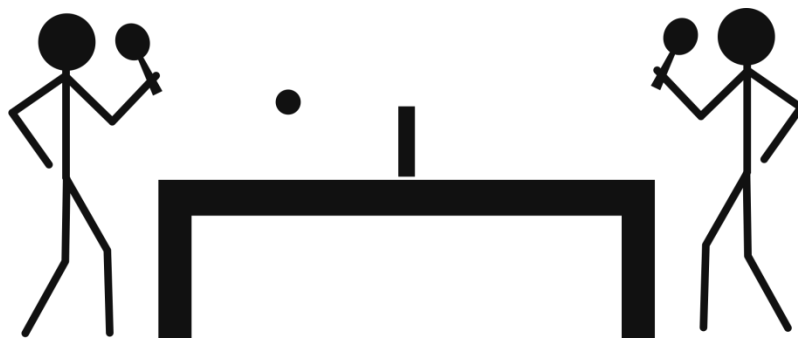
5) Coordinación: Como Pre-deportivo de Vóley.

Utilizando la pelota de medias, o un globo, o una pelota liviana de niños pequeños, se puede jugar a, mantener la pelota en el

aire sin que toque el piso. Con las manos abiertas sobre la cabeza, como golpe de arriba, con los antebrazos, como golpe de abajo. Ponen dos sillas con respaldo y pasan la pelota de un lado al otro. Utilizando las sillas de red. O bien puede ser la mesa pasándola de un lado al otro de la mesa. Definir por puntos pres establecidos. Dos set ganados a 15 tantos.

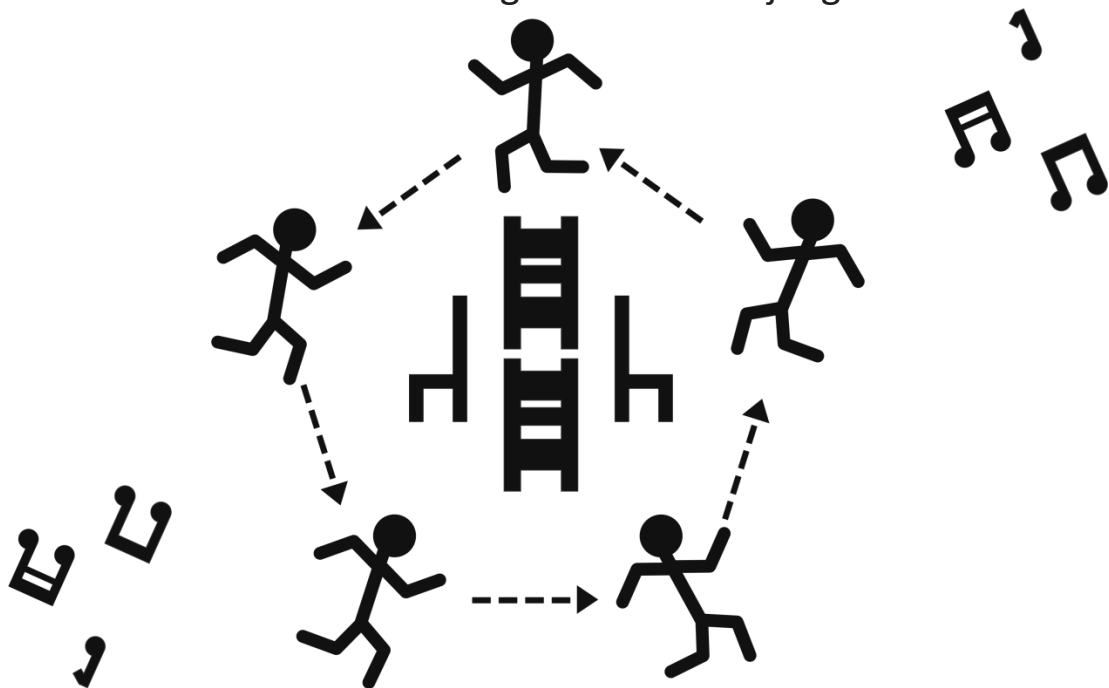
6) Como pre-deportivo de ping pong; Se puede poner un hilo en la mitad de la mesa como si fuera una red y dejar que la pelota pique de un lado y del otro, en este caso se pega con la mano como si fuera la palma de la mano una raqueta. También definen ganadores por puntos. Dos set ganados a 15 tantos.

NO OLVIDARSE DE TOMAR AGUA ENTRE JUEGO Y JUEGO.



ACTIVIDADES PARA LOS DÍAS VIERNES

- 1) Repetirla rutina Física de los miércoles, flexiones de brazos, abdominales y piernas.
- 2) Repetir el juego de las Sillas que se desarrolla en el CAPITULO III Con el agregado que cuando queda el ganador sentado en el último asiento. TODOS los demás, que fueron perdiendo, deberán danzarle alrededor de la silla como un ritual de indios, cantando, saltando y emitiendo Sonidos con la voz, y sonidos con instrumentos de la casa.
- 3) Buscar una Música y crear una coreografía de 10 minutos, para que todos los demás la copien y la bailen. Todos crean una y todos bailan la que cada uno invento. Si es temático, puede acompañarse con un disfraz. Los que se equivocan tienen prendas, y en forma divertida el castigo puede ser que lave los platos de todos, u cualquier otra cosa que sea divertido y que no ponga a nadie de mal humor. No podemos salir de casa y el objetivo es divertirnos en familia. Cuidarnos entre todos. Hidratarse tomando agua entre cada juego.



CAPITULO V

Niños de 14 a 18 Años

En esta franja de edad, puede incorporar todas las actividades lúdicas desarrolladas en el capítulo anterior.

Los juegos pre deportivos, creaciones de coreografías, etc.

Lo más IMPORTANTE es respetar las rutinas físicas, a fin de lograr MOVIMIENTO y TONICIDAD MUSCULAR, en una edad que están en desarrollo físico constante. Los lunes, miércoles y viernes y hacer más repeticiones en cada serie, en lugar de 30 repeticiones, hacer 50. Ejemplo:

Lunes:

Trabajar fuerza de BRAZOS y ABDOMINALES. Hacer rutinas de 50 repeticiones y descansar 30 segundos.

Miércoles:

Ejercicios de PIERNAS y ABDOMINALES.

Viernes:

Ejercicios AERÓBICOS, pueden ser con música, no es imprescindible, pero se hace más llevadero, y ameno.

Consiste en realizar ejercicios SALTANDO todo el tiempo, moviendo brazos y piernas sin detenerse, puede ser SUBIENDO a un escalón o cajón pequeño, y BAJANDO, lo importante es que mientras dura el ejercicio no debe dejar de SALTAR y MOVER el cuerpo. Comenzar con 10 minutos, y agregar dos minutos cada semana. HIDRATARSE bien, tomando agua al finalizar el ejercicio. ES IMPORTANTE EN ESTA EDAD ELONGAR O ESTIRAR CADA MÚSCULO; ANTES DE EMPEZAR LAS RUTINAS FÍSICAS, Y AL FINALIZAR.

Para la elongación es importante seguir un orden corporal, por ejemplo:

1) Empiezo elongando los músculos del CUELLO, GIRANDO la cabeza de un lado al otro,(como diciendo SI, NO) ROTANDO la

cabeza hacia un lado y el otro (llevando la oreja izquierda al hombro izquierdo y luego a la oreja derecha hacia su hombro) y por último en CIRCULO.

2) Terminando el cuello, se comienza elongando los BRAZOS, hacia un lado y el otro del cuerpo. Puedo elongar hasta los DEDOS.

3) Seguimos por el TORSO, dejándome caer hacia la derecha, con todo el cuerpo hasta la cintura, y luego hacia la izquierda, en forma SUAVE y tocando, o tratando de tocar el TOBILLO hacia la derecha con mano derecha y hacia izquierda con mano izquierda.

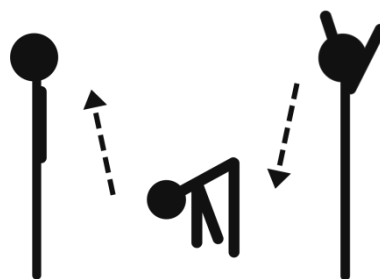
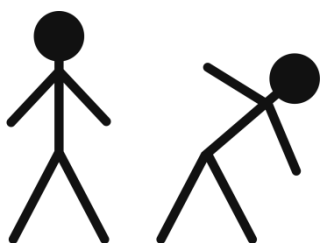
Luego el torso hacia ADELANTE, tocándome puntas de los PIES y hacia atrás.

4) Pasamos a las PIERNAS, tomando tobillos llevo el talón a la cola, FLEXIONANDO la RODILLA hacia atrás, elongando cuádriceps, primero con una pierna y después la otra.

Luego piernas CERRADAS, toco los PIES, con ambas manos, piernas ABIERTAS, toco el medio entre dos pies, con ambas manos; en esa misma posición, voy a un pie con las dos manos y luego al otro.

5) Por último los GEMELOS, tomando la punta del pie y tiro hacia arriba, o buscar un escalón, apoyo puntas de pie solamente, y elongo la parte de atrás.

RECORDAR QUE LOS MOVIMIENTOS DE ELONGACIÓN Y ESTIRAMIENTO, deben ser SUAVES, y hasta donde cada uno llega, SIN REBOTAR, cuando llegan al límite, SOSTIENEN 10 SEGUNDOS Y AFLOJAN. Terminado el estiramiento están listos para cualquier actividad física. HIDRATAR tomando agua al finalizar.



+ Juegos

En



- Violencia



moca_salvador