

EJERCICIOS CASEROS PARA PSICOMOTRICIDAD

Os adjuntamos una rutina de ejercicios con un par de vídeos tutoriales para poder seguirlos a través del móvil, tablet u ordenador.

INDICACIONES para hacer la tarea:

1. Busca en tu casa un palo de escoba, fregona, recogedor o cualquiera que se le parezca.
2. Sigue tu ritmo. Si ves que la chica del vídeo corre mucho, hazlo más despacio y haz menos repeticiones.
3. Si te pierdes, intenta cambiar el ejercicio por alguno de los que hacemos en el centro, pero no pares.
4. No te tires al suelo. Cuando la chica hace los ejercicios en el suelo, aprovecha para bajar con el palo hasta las puntas de los pies o hacer cualquier ejercicio de los que conoces.
5. Estira para no tener agujetas. Y ya que tienes el palo de la escoba en la mano, ¡ponte a barrer!.

Haced el ejercicio en función de sus posibilidades y ¡¡con cabeza!! Vosotros conocéis vuestro cuerpo así que id con cuidado y disfrutadlo.

1. Para empezar: Ejercicios con pica:
<https://www.youtube.com/watch?v=YgDss3EeGM4>
2. Para Estiramientos:
<https://www.youtube.com/watch?v=Lx4YFmORsWc>