



Ejercicios; mente y cuerpo para los pequeños en casa.



Nombre: "El túnel con papa y mama".

Descripción: En este ejercicio los papas y las mamas podrán participar con los pequeños. Los papas y las mamas se pondrán en posición para hacer sentadillas, cuando hagan el recorrido completo de la misma; (flexión y extensión de las piernas), los niños tendrán que pasar por debajo de los ellos en posición cuadrúpeda y tendrán que volver a estar detrás de los mayores antes de que estos terminen el recorrido de la siguiente sentadilla.



Nombre: "Hacer la croqueta con papa y mama".

Descripción: Un adulto, se pondrá en posición para hacer una plancha, con la cadera a lineada con los hombros, mientras el pequeño, tendrá que pasar por debajo del adulto haciendo "la croqueta", y al llegar al otro lado pasará por encima de las piernas de papa como si fueran unas vallas.



Nombre: "El tren con papa y mama".

Descripción: Con ayuda de una pelota pequeña; (para que el niño/a pueda cogerla), vamos a colocarnos tanto los padres como los niños en forma de tren, es decir, sentados cada uno entre las piernas del otro mirando a una sitio concreto, ejemplo; (Papa, mama y el pequeño/a). El primer adulto cogerá el balón pasándoselo al siguiente adulto, haciendo un abdominal, el siguiente hará lo mismo hasta llegar al pequeño, que cogerá el balón y lo lanzará.

Consejo: para que el pequeño encuentre motivación, podemos poner un cubo o un aro a modo de canasta para que intente meter la pelota y de esa manera, el ejercicio sea más dinámico.

Nombre: "Balón a los lados".

Descripción: Los adultos se colocarán a ambos lados de un espacio y el pequeño en el medio con una pelota en las manos, cuando comience el ejercicio el pequeño irá a unos de los lados y le pasará la pelota al adulto que se encuentre y el pequeño tomará la posición que tenía el adulto. El adulto, que recoge la pelota lo llevará al otro extremo y el adulto que allí se encuentra hará lo mismo.



Consejo: para este tipo de ejercicios, una cosa que podemos hacer es poner música rápida, para fomentar la rapidez y el ejercicio aeróbico del pequeño.