



EL ABC DE NIÑOS SALUDABLES | M: Mueve tu cuerpo

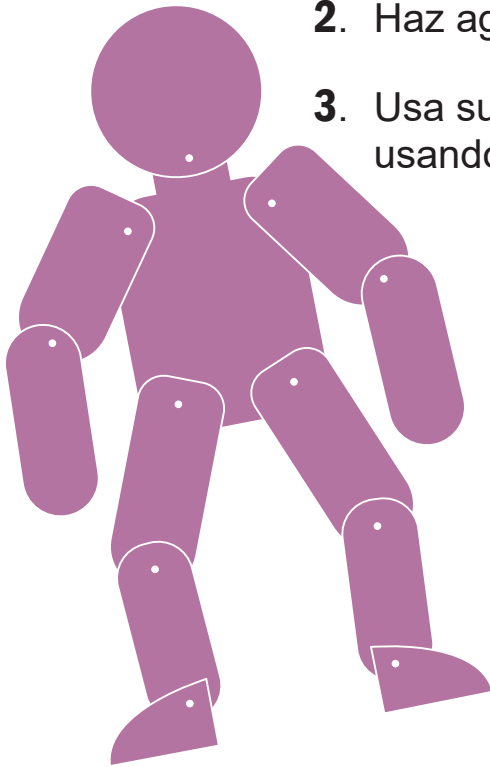
Estiramientos de Formas

Crea tu propia figura y mueve tus brazos y piernas para hacer formas. ¿Puedes hacer las mismas formas con tu cuerpo?

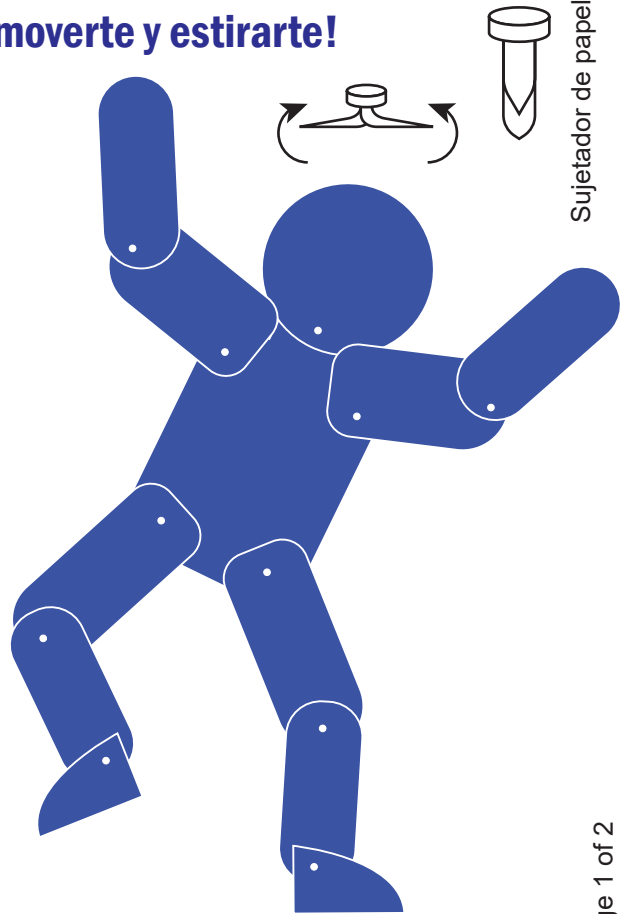
INSTRUCCIONES

EN LA SIGUIENTE PAGINA::

1. Recorta las formas a lo largo de las líneas discontinuas.
2. Haz agujeros donde lo indiquen los círculos pequeños.
3. Usa sujetadores de papel brad para conectar las piezas usando pequeños círculos.



¡Comienza a moverte y estirarte!



IDEAS DE ESTIRAMIENTO

- Haz las letras del abecedario. ¿Cuántos puedes hacer?
- Prueba formas como círculo, cuadrado, rectángulo...¿Qué otras formas puedes probar?

No todos los ejercicios son adecuados para todos. Estas actividades están destinadas a ser sugerencias, no consejos médicos. Consulte con su proveedor de atención médica antes de comenzar un programa de ejercicios.



