

N.Repeticiones	Actividad propuesta a realizar
1	Aplauso
2	Levantamiento de brazos
3	Desplazamientos atrás
4	Rotar la cadera a la derecha y a la izquierda
5	Sentadillas dinámicas
6	Saltos hacia adelante
7	Flexiones de codo en pared
8	Sube y baja anden
9	Zancada
10	Salto de cuerda
11	Estiramiento (flexionar el tronco)
12	Plancha prono
13	Elevación lateral de hombro
14	Elevación frontal de hombro
15	Flexión de codo en piso
16	Extensión de codo
17	Camina en una línea recta
18	Equilibrio (postura)
19	Juega la golosa
20	Sentadilla isométrica