**PROPUESTA DE EJERCICIOS FÍSICOS**

**Ejercicios para el equilibrio:**

* Caminar sobre una línea.
* Caminar sobre un banco.
* Caminar sobre una tabla o viga.
* Caminar con objetos sobre la cabeza.

**Ejercicios de coordinación:**

* Pararse en la punta a la vez que se eleven los brazos arriba.
* Caminando al frente tocando objetos que se encuentren a su alrededor.
* Saltillo al frente y cuclillas.
* Caminar en cuadrúpedia por debajo de un obstáculo.
* Brazo arriba y abajo/ Sentados y ponerse de pie.
* Brazo al frente y atrás Sentados y ponerse de pie.

**Ejercicios de piernas:**

* Levantar pierna.
* Correr hacia los lados.
* Correr hacia atrás.
* Saltar con ambos pies avanzando a un ritmo determinado.
* Marcha normal con pasos cortos y largos.
* Realizar pequeños saltos en el lugar.

**Ejercicios de Lanzamientos:**

* Lanzar con una o dos manos objetos de diferentes tamaños hasta el lugar donde la educadora indique.
* Lanzar objetos y pelotas hacia señales sonoras. Carrera en línea recta tras el sonido del silbato. Caminar por una línea recta con brazos laterales.
* Caminar en punta de pie. Caminar según el silbato.
* Saltar según el sonido.
* Caminar lento y rápido.

**Ejercicios para los brazos:**

* Brazos laterales.
* Brazos arriba, al lateral y abajo.

**Ejercicios para las manos:**

* Palmas unidas (arriba y cerrar, tocarse las yemas, saludar, abrazar, esconderse, golpecitos, pasar sobre materiales, suaves y duros).
* Apretar pelotas pequeñas, pasarla de una mano a otra, para los pies: (preferentemente sentados, individual).
* Decir adiós. Conocerse, decir si y no, rodar bolas, conos, agarrar cuerdas (tirarlas) y frazadas.

**Ejercicios para manos y pies:**

* Tocar pies y manos, alternativamente
* Tocar dedo, pasar la pelota (empujándola suave).