



Realizar cada ejercicio durante **30 segundos** con cada miembro



Con la punta del pie en el suelo, gira tus tobillos en todas las direcciones



Flexiona tus rodillas hacia delante y atrás



Pasa tu brazo-mano por encima de tu cabeza e inclínate hacia un lado



Separa los pies y lleva tus caderas-cintura a todas las zonas posible



Mueve tus hombros en todas las direcciones



Moviliza los brazos de arriba, abajo, lateral y diagonal



Moviliza tu cuello. Despacio y con los ojos abiertos. Evita hacerlo hacia atrás





El ejercicio te cuida

PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN

EJERCICIOS

COORDINACIÓN: 2

FUERZA: 4

DESARROLLO MOTRIZ: 1

Siéntate, abre brazos y toca nariz a la vez que apoyas talón y puntas alternativamente
2 x 20 segundos



Levántate de la silla, da un paso y presiona la pared manteniendo la presión.
2 x 10 segundos



Apóyate en la pared y retrasa una pierna. Adelante la pierna a la vez que subes rodilla flexionada.
2 x 15 segundos



Siéntate, extiende brazos y piernas y realiza cruces paralelos.
2 x 15 segundos

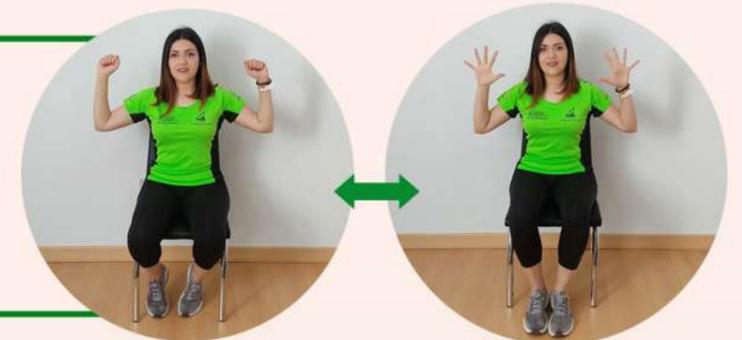


Apoya las manos sobre la pared y con el cuerpo rígido flexiona los codos.
2 x 10 segundos

Apóyate en una silla y da un paso lateral acompañado de una flexión de la pierna exterior.
2 x 10 segundos



Siéntate y marcha elevando rodillas. Cuenta del 1-5 con una mano y del 6-10 con la otra.
4 repeticiones





Realizar cada ejercicio durante **20 segundos** con cada miembro



1 Abre las piernas, mantén una recta y flexiona la otra. Cambia. **2 x 20 segundos**



2 Apóyate en una silla y balancéate flexo-extendiendo los tobillos. **2 x 20 segundos**



3 Adelanta una pierna y flexione, con la otra recta. Cambia. **2 x 20 segundos**



4 Entrelaza los dedos y lleva los brazos arriba. Evita arquear la espalda. **2 x 20 segundos**



5 Toma tu brazo y aproxímalo a tu pecho. Ambos lados. **2 x 20 segundos**



6 Ponte de lado a la pared con el brazo retrasado. Tronco hacia el frente. Ambos. **2 x 20 segundos**



7 Ejerce ligera fuerza en diferente rango de movimiento. Evítalo hacia atrás. **40 segundos**

