

Ejercicios generales y de flexibilidad

Ejercicios para movilizar las articulaciones y los músculos de:

Las piernas

1. Girar tobillos.
2. Girar rodillas.
3. Elevar rodillas.
4. Agacharse y levantarse.



El tronco

5. Círculos con las caderas.
6. Girar el tronco.
7. Flexión lateral de tronco.



Los brazos y el cuello

- Correr y hacer círculos con los brazos.
- Correr con un brazo arriba y otro abajo.
- Correr abriendo y cerrando los brazos.
- Girar el cuello.



Ejercicios para realizar estiramientos de los músculos de:

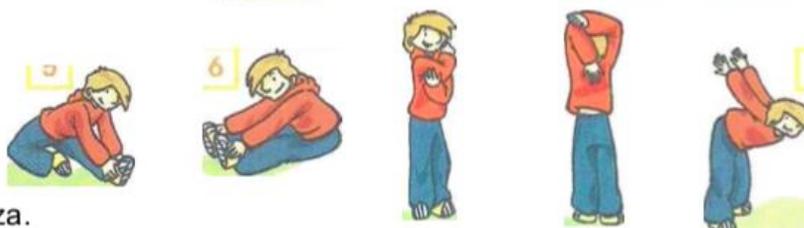
Las piernas y el tronco

1. Abrir las piernas.
2. Zancada amplia.
3. Flexionar el tronco con piernas cruzadas.
4. Acercar la pierna al pecho con las manos.
5. Tirar de la punta del pie.
6. Tocar las puntas de los pies.



Los brazos

7. Brazo por delante.
8. Brazo por detrás de la cabeza.
9. Elevar los brazos por detrás.



Actividades:

- a) Los estudiantes realizarán un recorrido delimitado con diferentes elementos que puedas tener en casa: cojines, toallas, muñecas, etc., en donde las pondrás a una distancia para que alcances a saltar entre ellas; con ambos pies primero y luego con un solo pie, el derecho y luego el izquierdo. Debes volver al inicio con un trote tranquilo. Repetir 7 veces.



b) Los alumnos se desplazan libremente por un espacio delimitado con una pelota de papel o género. Siguen instrucciones como:

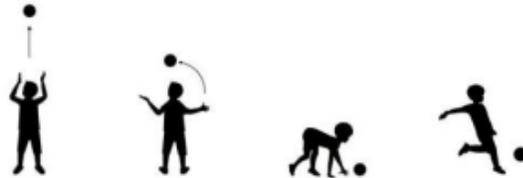
*Lanzar la pelota lo más alto posible y atraparla sin que caiga al suelo.

* Golpearla la mayor cantidad de veces con sus manos.

*Empujarla por el piso con su mano menos hábil.

*Patearla más lejos posible.

Repetir 7 veces.



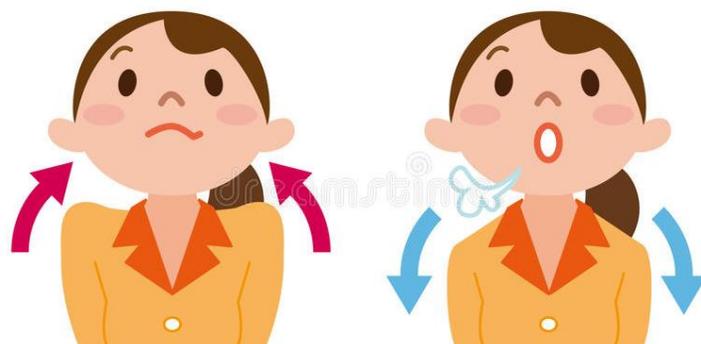
* Para que te ayudes realizando los ejercicios, mira el siguiente link.

<https://youtu.be/AUvjPg6RKSy>

Vuelta a la calma: ejercicios de relajación con respiración y elongaciones. Repite los ejercicios de arriba de estiramientos de músculos y respiración profunda.



No olvides tus ejercicios de respiración profunda, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.



No olvides realizar tus ejercicios de manera regular para mejorar tu salud.