



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

1



Eleva levemente una pierna y moviliza tu tobillo. Ambos. **2 series de 20 segundos**

2



Apóyate en tus rodillas y movilízalas con precaución, con la espalda recta. **30 segundos**

3



Flexiona lateralmente el tronco con las piernas separadas a la anchura hombros. **30 segundos**

4



Flexión alternativa de las rodillas apoyándote en una silla. **30 segundos**

5



Moviliza tus caderas en todos los sentidos. **30 segundos**

6



Lleva tus brazos arriba y abajo, crúzalos. Prueba diferentes movimientos. **30 segundos**

7



Moviliza tu cuello suavemente con los ojos abiertos. Usa una silla. **30 segundos**





PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN

EJERCICIOS

COORDINACIÓN: 4

FUERZA: 2

DESARROLLO MOTRIZ: 1



Eleva los talones a la par que realizas círculos con el hombro. Izquierda y derecha.
2 x 20 segundos



Lleva brazo y pierna delante. Después rótalos hacia fuera.
2 x 10 segundos

Piernas abiertas con los pies paralelos. Brazos hacia delante. Flexiona rodillas y espalda.
2 x 10 segundos



Toca con tu mano el hombro contrario a la vez que llevas la punta de tu pie al asiento.
2 x 10 segundos



Levántate de la silla y apoyado en la pared eleva los talones. Vuelve a sentarte. **2 x 8 repeticiones**



Frente al respaldo de la silla avanza el brazo a la vez que retrasas la pierna.
2 x 20 segundos

En marcha sobre le mismo sitio realiza abducciones de brazos alternativamente.
2 x 30 segundos





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



1 Inclina tronco hacia delante con pierna extendida. Cambia pierna. **2 x 20 segundos**



2 Levanta a la vez las piernas con la punta de los pies hacia las rodillas. **2 x 20 segundos**



3 Extiende el brazo, toma tu mano y extiende la muñeca. Cambia. **2 x 20 segundos**



4 Extiende el brazo, toma tu mano y flexiona la muñeca. Cambia. **2 x 20 segundos**



5 Lleva el codo hacia atrás con la ayuda del otro brazo. Ambos lados. **2 x 20 segundos**



6 Entrelaza tus dedos y extiende tus codos y muñecas. Ambos. **2 x 20 segundos**



7 Inclínate hacia delante agarrando el respaldo de la silla. **2 x 20 segundos**

