
EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

E. S. O.

- Charla sobre los ejercicios realizados.
- Tendidos boca arriba, relajación por segmentos.
- Sentados sobre un bordillo alto con las piernas suspendidas, hacerlas vibrar.
- En tendido prono sobre un bordillo alto con los brazos suspendidos, hacerlos vibrar.
- Ejercicios respiratorios.
- En grupos de 6, se pasará despacio el balón por raso. Al que se le eleve queda eliminado.
- Todos sentados por la pista. Seis con un balón cada uno recorren la pista durante un minuto sin chocar con los sentados. Luego se intercambian los puestos.
- Tendido supino por segmentos.
- Sentados en posición de yoga, cerrar los ojos y hacer inspiraciones profundas intentando oír la propia respiración.