

AULA 2

PAUTAS FISIOTERAPIA

Un cordial saludo desde el área de fisioterapia del colegio, a continuación os dejo una serie de pautas de manejo para poder continuar con la rutina diaria del cole. Mucho ánimo y nos vemos pronto.

Sofía, realiza estos ejercicios para continuar entrenando la coordinación y el equilibrio.

Hazlos de forma lenta y precisa.

Toma 30-60 segundos de descanso entre ejercicio.

Ejercicios:

- ✚ Sentada en posición estable en un asiento sin respaldo escribimos en el suelo con la punta del pie las letras del abecedario en un espacio no demasiado amplio.
- ✚ De pie ponerse a la pata coja y aguantar en equilibrio 10 segundos, alternar pierna derecha e izquierda, realiza 5-10 repeticiones con cada pie.
- ✚ Caminar en línea recta sobre una línea imaginaria poniendo un pie detrás del otro.
- ✚ Caminar de forma lateral llevando un pie al lado del otro.
- ✚ Caminar de forma lateral cruzando los pies por delante, este ejercicio te cuesta un poquito hacerlo...inténtalo.
- ✚ En un escalón subir y bajar el pie alternamente, realiza 10 repeticiones.

Si es posible que se exponga al sol o luz natural durante algún momento del día.

FISIOTERAPEUTA: M^a SOLEDAD REDONDO COLLAZO