

SESIÓN 4

1. CALENTAMIENTO: Moveremos las articulaciones

Tobillos



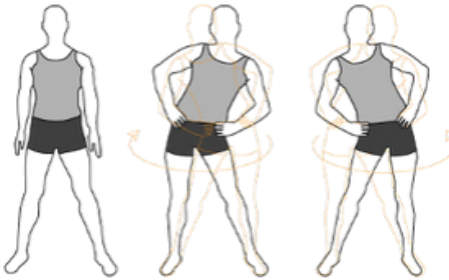
Subir y bajar a las puntas de los pies.

Rodillas



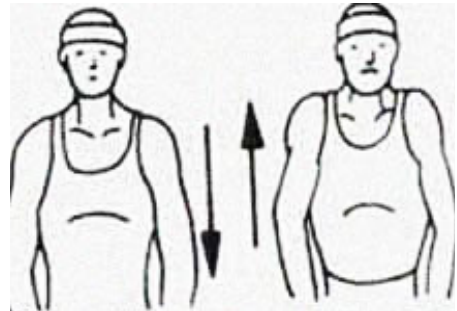
Flexiono (doblo) y extendo (estiro) rodillas.

Caderas



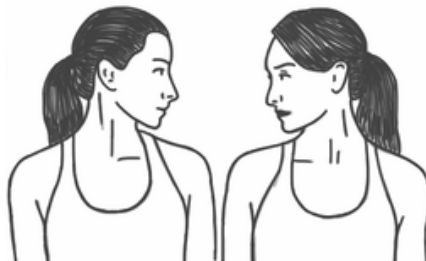
Rotaciones (círculos) con las caderas. A lo dos lados.

Hombros



Subir y bajar hombros.

Cuello



Rotación (girar) el cuello a un lado y a otro.

SESIÓN 4

2. ESTAMOS EN FORMA

<https://www.youtube.com/watch?v=62YHdKP0RBA>

- Hacemos ejercicio y nos ponemos en forma con este divertido vídeo.
- Podéis realizarlo toda la familia junta. ¡Animaros! Sólo tenéis que copiar al monstruo naranja.
- Son 10 ejercicios diferentes:
 1. Correr en el sitio.
 2. Molino con el cuerpo.
 3. Saltos verticales.
 4. Boxeo.
 5. Sentadilla.
 6. Incluciones laterales del tronco.
 7. Subir y bajar un escalón.
 8. Abdominales.
 9. Inclución adelante de tronco.
 10. Sentarse en la pared.
- Entre ejercicio y ejercicio hay un poquito de descanso, respirar tranquilos (coger aire por la nariz y expulsarlo por la boca)
- ¡¡Vengaaa, a sudar un poquito!! ¡¡Ánimo!!



3. MASAJE DE RELAJACIÓN

- Después de tanto esfuerzo nos merecemos un masaje para relajar músculos y cuerpo.
- Túmbate boca abajo y alguien de la familia (mamá, papá, hermano...) tiene que darte un masaje por piernas, espalda, cuello y cabeza.
- Ahora te toca a ti hacerle el masaje a quien te lo dió.

4. Para finalizar, ¡LÁVATE LAS MANOS!

Mándame fotos, vídeos, comentarios o sugerencias a: afaef@edu.xunta.es