

EJERCICIOS DE GIMNASIA

Zona corporal	Ejercicio	Orden
CUELLO (sentados)	Inclinar adelante y atrás (decir que sí)	Adelante y atrás
	Girar derecha e izquierda (decir que no)	Derecha e izquierda
	Inclinación	A un lado y al otro
HOMBRO (sentados)	Subir y bajar hombros a la vez (encogerse de hombros)	Arriba y abajo
	Subir y bajar hombros de manera alterna	Uno y el otro
	Giros de hombros hacia delante y hacia atrás	Hacia delante y hacia atrás
	Subir brazos y ladear a derecha e izquierda	Derecha e izquierda
	Levantar brazos al máximo y bajar (pasando por el frente y codos en extensión)	Arriba y abajo
	Brazos estirados hacia delante y los cruzamos	Por arriba y por abajo
	Colocar manos en el vientre y levantamos codos	Subir y bajar
	Manos a la nuca y apuntamos con los codos	Adelante y atrás
	Abrimos los brazos estirados y nos abrazamos	Estirar y abrazar
CODO (sentados)	A la vez que extendemos los codos hacia delante abrimos las manos y a la vez que flexionamos los codos cerramos las manos	Abrir y cerrar
ANTEBRAZO (sentados)	Brazos estirados hacia delante. Giramos los brazos para vernos el dorso de la mano y la palma	Dorso y palma
MUÑECA (sentados)	Giramos ambas muñecas simultáneamente mientras contamos hasta 10	Giramos hacia un lado. Y al otro.
	Manos a media altura y dedos extendidos. Movemos la muñeca abajo y arriba	Abajo y arriba

EJERCICIOS DE GIMNASIA

DEDOS (sentados)	Juntar y separar dedos	Juntar y separar
	Hacer pinzas de dedos simultáneamente en ambas manos	Pulgar-índice, pulgar-corazón, pulgar-anular, pulgar-meñique
TRONCO (sentados)	Girar el tronco a un lado y al otro con las manos en la cintura	Derecha e izquierda
	Inclinar el tronco adelante y atrás	Adelante y atrás
CADERA (sentados)	Levantar pierna derecha y hacer 10 círculos. Hacer lo mismo con la pierna izquierda	1, 2, 3, 4, 5, 6, ...
	Levantar ambas piernas y cruzarlas por arriba y por abajo en contra de la gravedad	Por arriba y por abajo
	Patadas al aire con las dos piernas a la vez (hacia delante)	Damos patadas al aire
	Elevación pierna con rodilla flexionada de manera alterna	Levantamos rodillas una vez con cada pierna: "una y la otra"
	Zapateamos con ambos pies en el suelo (como si estuviésemos corriendo)	Zapateamos
	Apoyados en los reposabrazos, piernas o asiento, nos levantamos "un poco" de la silla y nos volvemos a sentar	Arriba y abajo
RODILLA (sentados)	Ejercicio de 4 acciones con ambas piernas a la vez (subir piernas, abrir piernas, cerrar piernas y bajar piernas)	Subir, abrir, cerrar y bajar
	Patadas con las piernas de manera alterna (subimos una pierna y después la otra)	Derecha e izquierda
TOBILLO (sentados)	Pies en alto y hacemos círculos con los dos a la vez. Hacia un lado y al otro	Giramos a un lado (10 veces) y al otro (10 veces)
	Pies en alto y movemos las puntas adelante y atrás simultáneamente	Adelante y atrás
	Igual que el ejercicio anterior, pero de manera alterna	Un pie y el otro
	Talón apoyado en el suelo y puntas en alto, abrimos y cerramos	Abrir y cerrar

EJERCICIOS DE GIMNASIA

DE PIE	Andamos en el sitio contando hasta 20	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8...
	Manos a la cintura y giramos el cuerpo	Derecha e izquierda
	Brazos estirados a lo largo del cuerpo e inclinamos	A un lado y al otro
	Manos a la cintura, espalda recta y doblamos las rodillas	Abajo y arriba
	Nos ponemos de puntillas una vez sobre cada pie	Derecha e izquierda
	Nos balanceamos sobre...	Un pie y el otro