|  |  |
| --- | --- |
| 1.- CALENTAMIENTO: (aprox. 10 min)1. Movemos el cuello hacia un lado y luego hacia el otro. Después, hacia arriba y abajo.
2. Movemos hombros primero hacia adelante unas 5 veces y luego hacia atrás otras 5 veces.
3. Movemos cadera en círculos
4. Movemos rodillas en círculos
5. Movemos tobillos en círculos. Primero uno y después el otro
6. Nos agarramos a la silla y bajamos la cadera estirando la mano derecha hasta tocar el pie derecho. Lo mismo con la izquierda. Si no se puede, nos sentaremos en la silla y lo haremos en la silla.
7. En la silla o de pies, nos ladeamos hacia el lado derecho con el brazo estirado hasta inclinarnos lo máximo que podamos. Lo mismo en el lado izquierdo.
8. Nos agarramos a la silla y nos ladeamos hacia el lado derecho flexionando rodilla y poniendo el peso sobre esa pierna. Lo mismo con la otra pierna.
9. En la silla, flexionamos el brazo derecho por el lateral de la cabeza hasta tocar con la mano el omoplato contrario, y el brazo izquierdo agarrará el codo del derecho tirándolo hacia abajo. Haremos lo mismo con el otro brazo.
10. En la silla, cruzaremos una muñeca sobre la otra entrelazando las manos. Estiraremos y extenderemos los brazos hasta que las manos queden por encima de la cabeza y hacia atrás.
 | 2. FOOTING: (aprox. 3 min)Empezaremos con marcha ligera a andar en el sitio. Iremos aumentando la marcha hasta que corran en el sitio |
| 3.- ZIG-ZAG: (hasta que lo hagan todos unas 3-4 veces) (aprox. 4-5 min)En el pasillo se colocarán en dos filas, y uno/a se quedará en frente. Los usuarios estarán colocados un poco separados unos de otros. El/la que esté en frente deberá pasarlos en zig-zag con una marcha un poco rápida | 4.- CIRCUITO: (aprox. 8 min)En el pasillo se colocaran en dos filas. Unos en frente de otros. Uno de cada fila le pasará el balón al de en frente y se tendrán que cambiar de sitio corriendo de lado. Finalizará cuando hayan completado todos el ejercicio |
| 5.- CIRCULO: (aprox. 10 min)A cada usuario se le asignará un número, que tendrán que memorizarlo. Primero les colocaré con un posit el número y a la segunda ronda lo quitaré para que así lo memoricen. Se pasarán el balón entre ellos diciendo el número en alto, y el/la que tenga ese número se tendrá que acordar. Una vez en brazos del/la usuaria/o, esta/e mismo tendrá que realizar un movimiento que quiera (deberá ser de gimnasia) | 6.- RELAJACIÓN:Para finalizar, nos sentaremos en las sillas y haremos una relajación |