

GIMNASIA SUAVE

Esta sesión es como si fueran tres diferentes, solo cambiara la parte principal que podremos cambiarla el día que queramos, (el calentamiento y los estiramientos es el mismo.)

CALENTAMIENTO:

Realizaremos los siguientes ejercicios mientras andamos.

- Rotación de brazos hacia delante y hacia detrás.
- Abrir y cerrar brazos.
- Un brazo arriba y otro abajo.
- Rotación de cadera.
- Pequeñas patadas al aire.
- Elevaciones de rodillas.
- Elevaciones de talones.
- Desplazamiento lateral a un lado y al otro.
- Desplazamiento lateral cruzando los pies a un lado y al otro.
- Caminar de puntillas.
- Caminar sobre nuestros talones.
- Zancadas.

PARTE PRINCIPAL:

Día 1 Ejercicios de fuerza.

- Sentados flexionar y extender la rodilla (opcional; colocar un pequeño peso en los tobillos de entre 500 gramos y un kilo). 10 repeticiones con cada pierna.
- Sentados con una pelota de plástico debajo del pie, dibujar los números (0 al 9) en el suelo, con el pie.
- De pie, sujetos a una superficie estable, ponerse de puntillas y de talones (con el tronco recto)(opcional; si se dispone de buen equilibrio se puede hacer este ejercicio alternativamente). 10 repeticiones.

- Sentados con el brazo pegado al cuerpo, sujetando una botella de 0,33/0,5L, flexionar y estirar el codo (se puede variar el peso de la botella según la cantidad de agua o tierra que se meta). 10 repeticiones.
- Sentados con el brazo pegado al cuerpo, codo a 90º y el pulgar hacia arriba, se coloca una toalla de mano doblada debajo del codo y se aprieta la misma contra el tronco, durante dos segundos ¡Si padece de patología cardíaca no realizar! 10 repeticiones.
- De pie cerca de la pared, con el brazo estirado a la altura del hombro sujetaremos una pelota de plástico en la pared y escribiremos los números en la pared a la altura del pecho.
- Movilizar la cadera en círculos (como referencia marcaremos los cuatro puntos cardinales) 10 veces, 5 en cada sentido.
- Pasar de sentado a de pie 6 repeticiones.

Día 2 Ejercicios de coordinación y equilibrio.

- Lanzamiento de una pelota contra una pared y cogerla (opcional; con 1 o 2 manos).
- Realizar construcciones con juegos de madera, piezas encajables.
- Realizar puzzles.
- Lanzar pelota al aire y antes de cogerla dar 1, 2, 3... palmadas. Se puede hacer de pie o sentado, según la capacidad de cada uno.
- Andar por el pasillo pasando por encima de pequeños obstáculos (toallas enrolladas en el suelo, por ejemplo).
- Andar por el pasillo esquivando obstáculos (sillas, escobas... por ejemplo).
- Sentado agarrar con los dedos de los pies objetos del suelo (comience por una toalla, calcetín y luego pinzas, lápices...



DIA 3 Ejercicios de mano.

- Barajar cartas.
- Colocaremos un pequeño puñado de legumbres (judía blanca, garbanzo, lentejas, en función de la capacidad de cada uno) y una a una la dejaremos en un vaso que colocaremos al lado Cambiando de dedo [pulgar-índice, pulgar-corazón...] cada vez.
- Con una plastilina blanda colocaremos los dedos juntos en el centro y los separaremos a la vez, haciendo surcos en ella.
- Con una plastilina blanda colocaremos los dedos separados en los bordes y los juntaremos a la vez, haciendo surcos en ella.
- Con unas pinzas de tender la ropa, las colocaremos en una cuerda, borde una lata. Cambiando de dedo [pulgar-índice, pulgar-corazón...] cada vez.
- Apoyando el antebrazo en la mesa, sujetaremos un huevo duro de forma alternativa con cada dedo (al principio colocar la base ancha en contacto con la mesa), y escribiremos los números (0 al 9).
- Apoyando el antebrazo en la mesa, sujetaremos una pelota blanda con la yemas del pulgar y el índice y haciendo una "C" con los dedos apretaremos suavemente la pelota (5 veces), luego lo haremos con el pulgar y el corazón, pulgar-meñique, pulgar-índice.

ESTIRAMIENTOS:

Para terminar realizar estiramientos que hagamos en clase normalmente, cada estiramiento de 10 a 15 segundos.