

Sesión de gimnasia de mantenimiento para niños/as con la intervención directiva de los padres.

<p>Parte inicial : calentamiento o animación.</p>	<p><b>-Realizamos un calentamiento estático</b> ( distal-proximal). Movilidad articular, comenzando por los tobillos, rodillas, caderas, codos, hombros y cervicales. -Realizamos uno o varios ejercicios de coordinación óculo –manual ( con balones de espuma, baloncesto o pelotas de frontenis). -Ejercicio de velocidad mental ( rojo, amarillo y verde), a cada color le corresponde un movimiento determinado ; cuando el padre/madre dice el color , los niños/as deben realizar el movimiento correspondiente a ese color. Rojo: brazo derecho a la vertical; amarillo : brazo izquierdo a la vertical ; verde : palmada al frente.</p>
<p>Parte central, principal o desarrollo.</p>	<p><b>-Círculo de resistencia</b> aeróbica de baja intensidad. Seis postas. Pasamos de una posta a la otra, tras dos minutos de ejecución, en el sentido de las agujas del reloj. El circuito se realiza dos veces.</p>

	<p>Entre circuito y circuito, aprovechar para beber agua y descansar.</p> <p>Las postas se marcan con paquetes de arroz, lentejas, botellas de agua, etc</p> <p>Primera posta : rodilla derecha arriba .</p> <p>Segunda posta : flexo-extensión de brazos con el palo de una escoba ( al pecho y al frente)</p> <p>Tercera posta: con una botella de agua, cogiéndola con las dos manos, llevarla arriba a la vertical y abajo .</p> <p>Cuarta posta: rodilla izquierda arriba.</p> <p>Quinta posta : En una silla , llevar alternativamente los pies sobre ella, primero el derecho y luego el izquierdo.</p> <p>Sexta posta : Brazos a la vertical de forma alternativa , primero el derecho y luego el izquierdo ( arriba y abajo).</p>
<p>arte final, vuelta a la calma o cool-down</p>	