



DESPLAZAMIENTOS Y GIROS

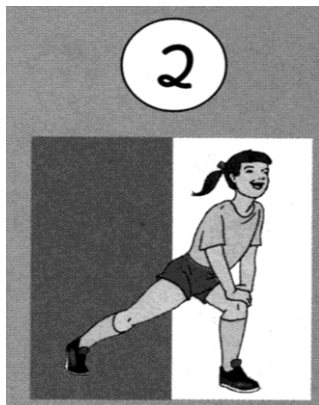
- Realiza la siguiente secuencia con tiempo de 10 ejercicios cada uno, teniendo como fondo un villancico.

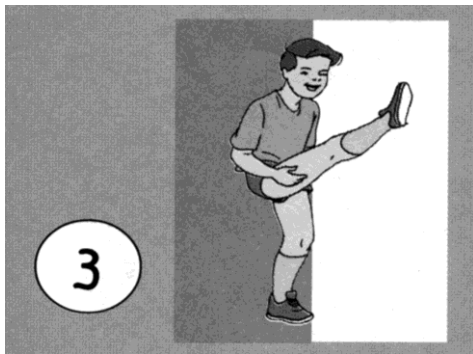


Ejercicios de estimulación

Posición cucillas.

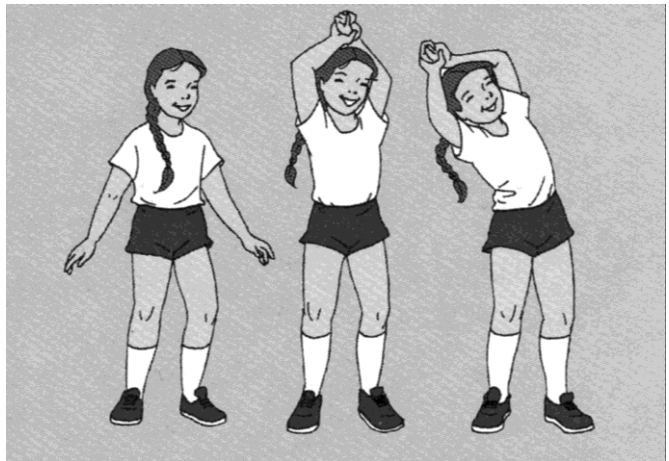
Estiramiento de piernas flexionando alternativamente una hacia adelante y estirando la otra hacia atrás.





Posición de pie. Estirar una pierna hacia arriba, luego llevarla al costado.

Posición de pie. Con los brazos arriba, coger con la mano derecha la muñeca izquierda y realizar flexiones a los costados, alternativas.



Posición de pie. Flexionar una pierna, luego llevarla al pecho presionándola con ambas manos. Alternar con la otra pierna.

