

NOME	USUARIOS CONCELLO ACTIVO KIDS
DATA	MARZO 2020 (ESPECIAL)
ADESTRAMENTO	MOBILIDADE ARTICULAR E FORZA (CASA)
OBSERVACIÓN	Esta táboa esta feita para poder manternos activ@s estos días de permanencia no domicilio.


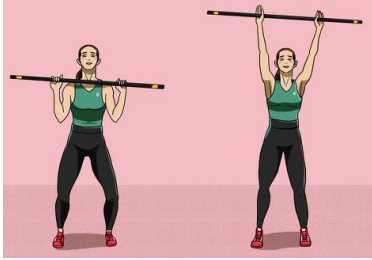




QUENCEMENTO:

NECESITAMOS 1 GLOBO, TODOS OS EXERCICIOS REALIZAMOLOS MOVENDO OS PÉS E SEN QUE CAIGA O GLOBO:



- 1-. 16 toques alternado as mans.
- 2-. 16 toques alternando pernas.
- 3-. 10 toques ca cabeza
- 4-. Con cada toque (calquera parte) toco a parte interna do pé (10)
- 5-. Con cada toque (calquera parte) toco con unha rodilla o chan. (10)
- 6-. Con cada toque (calquera parte) sentome no chan (10).
- 7-. Con cada toque (calquera parte) vou tocar algo que estea o máis lonxe posible. (10)




FORZA-RESISTENCIA

 <p>Sentadilla, tronco recto e xeonllo separados a altura das cadeiras, para despois pegar un salto vertical.</p>	 <p>Collemos unha liña como referencia (mesmo a de unha baldosa) e facemos un apoio diante da liña e volvemos. Alternamos as pernas esquerda-dereita.</p>
 <p>Poñemos as pernas unha diante e outra atrás para aumentar a estabilidade do tronco, e facemos extensión de brazos dende a altura do peito alternando os brazos. Para maior intensidade pódese utilizar nas mans botelliñas de 0.5 L de auga.</p>	 <p>Igual ó anterior, pero cruzamos.</p>

 <p>Dende a posición de pé, damos unha zancada atrás (mantendo o xeonllo dianteiro encima do nocello) levando o xeonllo de atrás cara ó chan.</p>	 <p>Con unha pica subo os brazos arriba dende os ombros, debemos ter coidado en manter a espalda estable. Podemos usar unha escoba.</p>
 <p>Apoiamos ambas mans no chan e poñemos os pés sobre as puntas co tronco estirado (dende os ombros ata a cadeira ten que estar paralelo o chan), e subimos os xeonllos de forma alterna mantendo estabilidade lumbar.</p>	 <p>A un lateral da liña, toco o outro lado e volvo.</p>
 <p>Deitado no chan cunha perna flexionada e co pé no chan e a outra arriba, subimos cadeira. Para facilitalo se é necesario podemos ter ambos pés apoiados.</p>	 <p>Igual ó anterior, pero paso os dous pés o outro lado da liña.</p>
<p>OBSERVACIÓNS: CADA EXERCICIO REALIZARASE 30'' E DESCANSARASE OUTROS 30''. (duración total 10')</p>	

ESTIRAMENTOS:

 <p>Mans sobre unha parede e unha perna estirada atrás con talón en contacto co chan todo o tempo, levamos a cadeira adiante.</p>	 <p>Sentadas apoiamos un talón coa perna estendida e inclinamos o tronco coa espalda recta ata que notemos unha pequena tensión na parte posterior da perna.</p>
--	--

 <p>Intentamos coller o pé co tronco dereito, senon chegamos agarramos o pantalón.</p>	 <p>Apoio brazo na parede e roto con coidado</p>
 <p>Cruzamos un brazo por diante ata onde poda e axudolle co outro brazo acercarse o tronco.</p>	<p>OBSERVACIÓNS:</p> <p>Facemos cada exercicio 2 veces seguidas mantendo uns 20'' cada posición.</p>