ACTIVIDADES DE CONCILIACIÓN DEL DISTRITO CENTRO

BLOQUE IV ACTIVIDADES DEPORTIVAS

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	"Levantamiento de pesos cotidianos"
OBJETIVOS	- Mejorar la conciencia corporal. - Trabajar posturas saludables para levantar un peso.
DURACIÓN	60 minutos Calentamiento Rutina x2 Estiramiento
MATERIAL	- Banqueta - 5 kg de naranjas (opcional) - 2 bricks de leche o similar. - 2 rollos de papel higiénico. - Ropa cómoda.
DESARROLLO	1. Calentamiento principal de muñecas y tobillos. 2. Levantamiento de naranjas elevando hasta que los brazos hagan un ángulo recto. (por delante) 3. pasamos las piernas de una en una de uno a otro lado de los rollitos. 4. Hacemos la "tabla de planchar" y pasamos rollos de papel higiénico a los dos lados. 5. Sentadillas con naranjas. 6. Repetimos todo de nuevo desde el paso 2 al paso 5. cada paso se hace una vez, descanso de 30 segundos y repetición. 7. Estiramientos y duchita para el cuerpo.