



El gran árbol desafía la tempestad

Aunque el viento sople muy fuerte, el árbol no se pliega a la tempestad y permanece anclado al suelo con sus raíces. Este ejercicio, que imita la postura del árbol, refuerza en el niño el sentido del equilibrio tanto emocional, si el niño es muy vivaz y nervioso, como físico, si es torpe de movimientos, se tropieza o cae con frecuencia. De pie, en el suelo, con los brazos en alto y las manos juntas, el niño se estira hacia arriba, como un árbol que extiende sus ramas hacia el cielo.



El rey de la selva saluda al sol

Por la mañana, apenas se despierta, el león anuncia a sus súbditos que ya está listo para ir a cazar. Así, los niños se preparan para el nuevo día con ejercicios que refuerzan las vías respiratorias y que protegen de los resfriados. Sentados sobre los talones, los niños inspiran profundamente y, soplando con fuerza con la boca abierta y la lengua fuera imitan los rugidos del león.



El gorila grita en la jungla

Cuando un gorila quiere hacer alarde de toda su fuerza, se golpea el pecho con los puños y lanza un grito potente. Pidamos al niño que lo imite con este ejercicio, que le permitirá recargar muchas energías si, por la mañana, le cuesta levantarse o si, al final del día, está cansado y aburrido. Golpeándose el pecho, activará el chacra del corazón, el punto del que irradia la energía vital del organismo.



Como una ola que sube y baja

Por la noche, la marea se mueve bajo el influjo de la luna, ascendiendo y descendiendo, como el lento movimiento de la respiración abdominal, que calma, relaja y ayuda a conciliar el sueño. El niño puede experimentarla también por sí solo, observando el pequeño cojín que está apoyado sobre su barriga, que se eleva y desciende al ritmo de su respiración.



La serpiente que se arrastra por la hierba

Tumbado boca abajo, con las manos en el suelo a la altura de los hombros, el niño eleva la cabeza y arquea la espalda para imitar una cobra que mira a su alrededor. Este ejercicio, que activa la columna vertebral y refuerza los músculos dorsales, hace que los niños estén más abiertos hacia el mundo y se sientan más seguros.



El gato que eriza el pelo

A cuatro patas, con la cabeza hacia abajo, el niño encorva la espalda y, después, la desencorva, imitando los movimientos sinuosos del gato. Esta postura, que, como la anterior, refuerza la columna vertebral ayuda a adquirir con el tiempo una mayor agilidad de movimientos y de pensamientos, aumentando la concentración.

Ejercicios generales y de flexibilidad

Ejercicios para movilizar las articulaciones y los músculos de:

Las piernas

1. Girar tobillos.
2. Girar rodillas.
3. Elevar rodillas.
4. Agacharse y levantarse.



El tronco

5. Círculos con las caderas.
6. Girar el tronco.
7. Flexión lateral de tronco.



Los brazos y el cuello

8. Correr y hacer círculos con los brazos.
9. Correr con un brazo arriba y otro abajo.
10. Correr abriendo y cerrando los brazos.
11. Girar el cuello.



- Ejercicios para realizar estiramientos de los músculos de:

Las piernas y el tronco

1. Abrir las piernas.
2. Zancada amplia.
3. Flexionar el tronco con piernas cruzadas.
4. Acercar la pierna al pecho con las manos.
5. Tirar de la punta del pie.
6. Tocar las puntas de los pies.



Los brazos

7. Brazo por delante.
8. Brazo por detrás de la cabeza.
9. Elevar los brazos por detrás.



http://sauce.pntic.mec.es/jmam0088/efisica/contenidos_sexto/contenidos_sexto-files/libro_educacion_fisica/calentamiento_flexibilidad.htm

<https://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/2013/03/he-comentado-varias-veces-que-la.html> 2 / 4



VATAYANASANA



VRKSASANA



ARDHA PADMASANA



VIRABHADRASANA II



UTTHETA HASTA PADANGUSHTHASANA



UTTHETA TRIKONASANA



DANDAYAMANA DHANURASANA



TRIKONASANA



ADHO MUKHA SAVANASANA



VIRABHADRASANA



VEVEKASANA



UTKATASANA



BHJANGASANA



RAJAKAPOTASANA



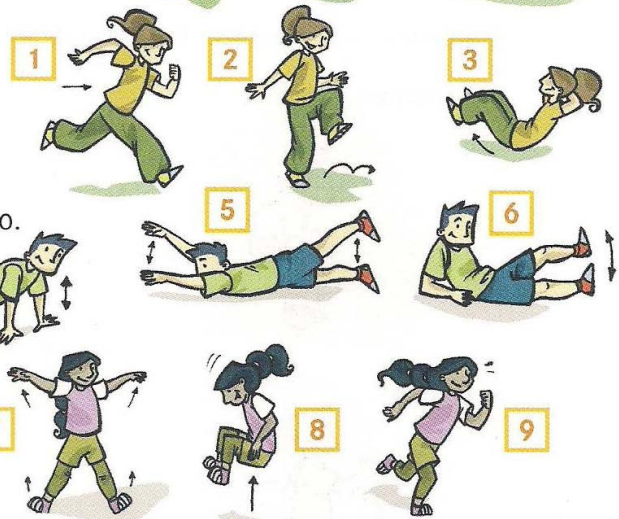
ARDHA CHANDRASANA



NAVASANA

Ejercicios intensos

1. Correr a grandes zancadas.
2. Dos saltos con cada pierna.
3. Con piernas elevadas y flexionadas, subir el tronco.
4. Flexión de brazos.
5. Boca abajo, elevar el tronco.
6. Subir y bajar piernas alternativamente.
7. Flexionar y extender brazos.
8. Saltar a tocar el pecho con las rodillas.
9. Carreras cortas de velocidad.



Ejercicios para un deporte específico

1. Tirar a canasta.
2. Chutar a puerta.
3. Lanzar a portería.
4. Carreras intensas.



http://sauce.pntic.mec.es/jmam0088/efisica/contenidos_sexto/contenidos_sexto-files/libro_educacion_fisica/calentamiento_flexibilidad.htm

Antes de
Correr
Aproximadamente 9 minutos

FLEXIBILIDAD

Después de
Correr
Aproximadamente 9 minutos

