



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NAYARIT
Área Académica de Ciencias de la Salud
Coordinación de la Maestría en Salud Pública

**Propuesta de un modelo programático de actividad física para personas
adultas mayores**

**TRABAJO RECEPCIONAL PARA OBTENER EL TÍTULO DE
MAESTRÍA EN SALUD PÚBLICA
ÁREA SALUD DEL ADULTO MAYOR**

Ixchel Fregoso Moncada

Directora de TPT M.O. Narda Yadira Aguilar Orozco

Trabajo realizado con el apoyo de una beca nacional de CONACYT



Junio 2014

SESIÓN 1

OBJETIVO	Incrementar la movilidad articular y amplitud de movimiento
ASPECTOS QUE FAVORECE	Postura, coordinación, marcha y equilibrio
MATERIAL	Sin materiales
FASE INICIAL (10 minutos)	
<ol style="list-style-type: none">1. Cabeza abajo hasta tratar de tocar el pecho y regresar a posición inicial lentamente (8 repeticiones)2. Torsiones de cuello derecha e izquierda como diciendo "No" lentamente (8 repeticiones alternadas)3. Flexiones de cuello lado derecho e izquierdo, lentamente (8 repeticiones alternadas)4. Rotación de hombros atrás lentamente (8 repeticiones)5. Rotación de hombros al frente lentamente (8 repeticiones)6. Elevación de hombros simultáneamente (16 repeticiones)7. Posición inicial elevación de brazos hacia enfrente con palmas de las manos hacia arriba realizar flexión y extensión del antebrazo tocando los hombros (16 repeticiones)8. Brazos al frente realizar círculos con las muñecas adentro (8 repeticiones), afuera (8 repeticiones)9. Brazos a los costados piernas juntas para realizar flexión del tronco hacia el lado derecho tratando de tocar el piso regresando a posición inicial repetir al lado izquierdo (8 repeticiones) alternado10. Talones tocando las patas de la silla realizar flexión del tronco hacia el frente intentando tocar el piso con ambas manos (4 repeticiones)11. Levantar la pierna derecha extendida, sin flexionar rodilla, manteniendo la posición 3 segundos, alternar con pierna izquierda (4 repeticiones)12. Levantar ambas piernas manteniendo la posición 8 segundos (3 repeticiones)13. Alternar elevación de piernas flexionando rodillas (8 repeticiones)14. Con piernas levantadas rotación de tobillos hacia adentro (8 repeticiones) Rotación de tobillos hacia afuera (8 repeticiones)15. Respirar profundamente mirando hacia el techo y exhalar soltando todo el aire hacia el piso (3 repeticiones)	
FASE MEDULAR (25 minutos)	
<ol style="list-style-type: none">1. Aplaudir al ritmo del instructor 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8 aplausos2. Aplaudir arriba de la cabeza, enfrente del cuerpo y en medio de las rodillas (8 repeticiones)3. Aplaudir al lado derecho, enfrente del cuerpo y al lado izquierdo (8 repeticiones)4. Mover un brazo hacia adelante y después el otro, como nadando (8 repeticiones)5. Mover un brazo hacia atrás y después el otro, como nadando de espaldas (8 repeticiones)6. Soltar los brazos a los lados del cuerpo sacudiéndolos suavemente y respirando lentamente por unos 20 segundos para recuperación de la fatiga	

7. Hacer movimiento de marcha con ambos pies al ritmo del instructor, derecha, izquierda, 2 derecha, 2 izquierda, 3 derecha, 3 izquierda, 4 derecha, 4 izquierda, 5 derecha, 5 izquierda, 6 derecha, 6 izquierda, 7 derecha, 7 izquierda, 8 derecha y 8 izquierda.
8. Marchando rápido a la indicación (2 repeticiones alternando con la siguiente instrucción)
9. Marchando lento a la indicación (2 repeticiones alternando con instrucción anterior)
10. Con manos en la cintura realizar torsiones del tronco a la derecha y a la izquierda alternando (8 repeticiones)
11. Extender la mano derecha y girar por enfrente del cuerpo hasta alcanzar el respaldo de la silla sostener por 8 segundos (2 repeticiones)
12. Extender la mano izquierda y girar por enfrente del cuerpo hasta alcanzar el respaldo de la silla sostener por 8 segundos (2 repeticiones)
13. Pasar las manos por detrás del respaldo de la silla entrecruzando los dedos extendiendo los brazos y subiéndolos suavemente, sostener por 8 segundos (2 repeticiones)

FASE FINAL (10 minutos)

1. Imaginar que en la mano derecha se tiene una flor y en la izquierda una vela, a la señal, todos deben oler la flor profundamente y apagarán la vela hasta sacar todo el aire posible (4 repeticiones)
2. Imaginar que es un superhéroe muy fuerte, al escuchar la palabra "*Hulk*" el cuerpo se tensa lo más posible extendiendo la piernas y brazos, apretando los puños y tensando los músculos de la cara, como si se estuviera haciendo un gran esfuerzo sostener por 5 segundos, se cambia la palabra diciendo "Muñeco de Trapo", el cuerpo se toma flácido soltando brazos a los costados, flexionando el cuerpo hacia las rodillas dejando caer la cabeza 5 segundos (4 repeticiones)
3. Dar un masaje en las piernas, golpeándolas ligeramente, solo con las yemas de los dedos por 60 segundos
4. Frotar el brazo izquierdo con la mano derecha de arriba abajo por 30 segundos
5. Frotar el brazo derecho con la mano izquierda de arriba abajo por 30 segundos
6. Con la manos sobre nuestra mejillas, giramos lentamente la cabeza hacia la derecha, hacia la izquierda, hacia arriba, hacia abajo, sostenemos por 5 segundos (4 repeticiones)
7. Con ojos cerrados, extender los brazos lateralmente, se cruzan por enfrente del cuerpo hasta lograr un abrazo indicando que debe ser un abrazo muy apretado y rotando el tronco hacia ambos lados por 3 segundos (4 repeticiones)
8. Terminar la sesión con un aplauso

SESION 2**OBJETIVO**

Incrementar la movilidad articular y amplitud de movimiento

ASPECTOS QUE FAVORECE

Postura, coordinación, marcha y equilibrio

MATERIAL

- Pelotas de tenis
- Música instrumental

FASE INICIAL (10 minutos)

1. Cabeza abajo hasta tratar de tocar el pecho y regresar a posición inicial lentamente (8 repeticiones)
2. Torsiones de cuello derecha e izquierda como diciendo "No" lentamente (8 repeticiones alternadas)
3. Flexiones de cuello lado derecho e izquierdo, lentamente (8 repeticiones alternadas)
4. Rotación de hombros atrás lentamente (8 repeticiones)
5. Rotación de hombros al frente lentamente (8 repeticiones)
6. Elevación de hombros simultáneamente (16 repeticiones)
7. Posición inicial elevación de brazos hacia enfrente con palmas de las manos hacia arriba realizar flexión y extensión del antebrazo tocando los hombros (16 repeticiones)
8. Brazos al frente realizar círculos con las muñecas adentro (8 repeticiones), afuera (8 repeticiones)
9. Brazos a los costados piernas juntas para realizar flexión del tronco hacia el lado derecho tratando de tocar el piso regresando a posición inicial repetir al lado izquierdo (8 repeticiones) alternado
10. Talones tocando las patas de la silla realizar flexión del tronco hacia el frente intentando tocar el piso con ambas manos (4 repeticiones)
11. Levantar la pierna derecha extendida, sin flexionar rodilla, manteniendo la posición 3 segundos, alternar con pierna izquierda (4 repeticiones)
12. Levantar ambas piernas manteniendo la posición 8 segundos (3 repeticiones)
13. Alternar elevación de piernas flexionando rodillas (8 repeticiones)
14. Con piernas levantadas rotación de tobillos hacia adentro (8 repeticiones) Rotación de tobillos hacia afuera (8 repeticiones)
15. Respirar profundamente mirando hacia el techo y exhalar soltando todo el aire hacia el piso (3 repeticiones)

FASE MEDULAR (25 minutos)

1. Entrelazar los dedos de las manos, sostener la rodilla derecha flexionándola hacia el pecho sostener unos segundos, alternar con rodilla izquierda (8 repeticiones)
2. Entrelazar los dedos de las manos y sostener ambas rodillas, flexionar el tronco hacia el frente tratando de tocarlas con la cabeza. Sostener unos segundos. Regresar a posición inicial (4 repeticiones)
3. Piernas separadas manos en la nuca, ojos cerrados, giramos tronco hacia la derecha, al frente y a la izquierda, sosteniendo por unos segundos (8 repeticiones)

4. Manos en la cintura, piernas separadas, espalda recta, flexionar tronco hacia el frente hasta donde sea posible (8 repeticiones)
5. Tocar solo la yema de todos los dedos, manteniendo los codos elevados horizontalmente. Presionar con fuerza y soltar (4 repeticiones)
6. Brazos al frente abrir y cerrar con un aplauso (8 repeticiones)
7. Brazos al frente cruzar un brazo por encima del otro en forma de tijera alternando (8 repeticiones)
8. Elevar brazo derecho por encima de la cabeza mientras el izquierdo queda abajo, alternar (8 repeticiones)
9. Frotar las palmas de las manos con fuerza y abrir los brazos (4 repeticiones)
10. Tomar con ambas manos el asiento de la silla para sujetarse. Piernas elevadas al frente cruzar una pierna por encima de la otra en forma de tijera alternando (8 repeticiones)
11. Tomar con ambas manos el asiento de la silla para sujetarse, subir pierna derecha mientras izquierda queda abajo. Alternar como si estuviera golpeando el agua de una alberca. Ningún pie toca el piso 30 segundos
12. Pasar las manos por detrás del respaldo de la silla entrecruzando los dedos jalar los brazos hacia el piso sostener 8 segundos y soltar (2 repeticiones)
13. Sacudir brazos y piernas suavemente por 10 segundos

FASE FINAL (10 MINUTOS)

1. Imaginar que en las manos se sostiene un pastel grande y con el número de velas encendidas como años cumplidos, a la indicación se toma mucho aire y se apagan las velitas hasta soltar todo el aire, se dice que como no se apagaron todas, se repite la actividad tomando y soltando más aire (4 repeticiones)
2. Imaginar que es un superhéroe muy fuerte, al escuchar la palabra "*Hulk*" el cuerpo se tensa lo más posible extendiendo la piernas y brazos, apretando los puños y tensando los músculos de la cara, como si se estuviera haciendo un gran esfuerzo sostener por 5 segundos, se cambia la palabra diciendo "Muñeco de Trapo", el cuerpo se toma flácido soltando brazos a los costados, flexionando el cuerpo hacia las rodillas dejando caer la cabeza 5 segundos (4 repeticiones)
3. Elevar los brazos por encima de la cabeza estirando lo más posible sostener 5 segundos (4 repeticiones)
4. Haciendo rotaciones con una pelota de tenis se frotará, la cabeza, el cuello, brazos, manos, hombros, pecho, abdomen piernas y por último quitándose primero un zapato y luego el otro, la planta de cada pie
5. Con música instrumental cerrar los ojos e imaginar que está recostado en la playa, campo, jardín, etc. Contaremos en silencio 8 nubes que pasan por el cielo azul
6. Con ojos cerrados, extender los brazos lateralmente, se cruzan por enfrente del cuerpo hasta lograr un abrazo indicando que debe ser un abrazo muy apretado y rotando el tronco hacia ambos lados por 3 segundos (4 repeticiones)
7. Terminar la sesión con un aplauso

SESION 3

OBJETIVO Incrementar la movilidad articular y amplitud de movimiento

ASPECTOS QUE FAVORECE Postura, coordinación, marcha y equilibrio

MATERIAL Papel sanitario
Cestos de basura o cajas de cartón

FASE INICIAL (10 minutos)

1. Cabeza abajo hasta tratar de tocar el pecho y regresar a posición inicial lentamente (8 repeticiones)
2. Torsiones de cuello derecha e izquierda como diciendo "No" lentamente (8 repeticiones alternadas)
3. Flexiones de cuello lado derecho e izquierdo, lentamente (8 repeticiones alternadas)
4. Rotación de hombros atrás lentamente (8 repeticiones)
5. Rotación de hombros al frente lentamente (8 repeticiones)
6. Elevación de hombros simultáneamente (16 repeticiones)
7. Posición inicial elevación de brazos hacia enfrente con palmas de las manos hacia arriba realizar flexión y extensión del antebrazo tocando los hombros (16 repeticiones)
8. Brazos al frente realizar círculos con las muñecas adentro (8 repeticiones), afuera (8 repeticiones)
9. Brazos a los costados piernas juntas para realizar flexión del tronco hacia el lado derecho tratando de tocar el piso regresando a posición inicial repetir al lado izquierdo (8 repeticiones) alternado
10. Manos en la cintura piernas separadas, talones tocando las patas de la silla realizar flexión del tronco hacia el frente intentando tocar el piso con ambas manos (4 repeticiones)
11. Levantar la pierna derecha extendida, sin flexionar rodilla, manteniendo la posición 3 segundos, alternar con pierna izquierda (4 repeticiones)
12. Levantar ambas piernas manteniendo la posición 8 segundos (3 repeticiones)
13. Alternar elevación de piernas flexionando rodillas (8 repeticiones)
14. Con piernas levantadas rotación de tobillos hacia adentro (8 repeticiones) Rotación de tobillos hacia afuera (8 repeticiones)
15. Respirar profundamente mirando hacia el techo y exhalar soltando todo el aire hacia el piso (3 repeticiones)

FASE MEDULAR (25 minutos)

1. Se entrega un pedazo de papel sanitario de un metro a cada participante. (Se colocará un pedazo de papel extra debajo de cada silla, para reponerlo en caso de ruptura)
2. Con el papel en la mano derecha dibujar un 8 en el costado derecho de la silla (8 repeticiones)
3. Con el papel en la mano izquierda dibujar un 8 en el costado izquierdo de la silla (8 repeticiones)
4. Tomar el papel por los extremos y con los brazos extendidos al frente del cuerpo dibujar un 8 (4 repeticiones)
5. Con el papel en la mano derecha, el brazo arriba simular el movimiento de un remolino por 10

segundos

6. Con el papel en la mano derecha, el brazo abajo simular el movimiento de un remolino por 10 segundos
7. Con el papel en la mano izquierda, el brazo arriba simular el movimiento de un remolino por 10 segundos
8. Con el papel en la mano izquierda, el brazo abajo simular el movimiento de un remolino por 10 segundos
9. Con el papel en la mano derecha simular el movimiento de una serpiente que camina por el piso de derecha a izquierda, regresando a posición inicial (8 repeticiones)
10. Con el papel en la mano izquierda simular el movimiento de una serpiente que camina por el piso de izquierda a derecha regresando a posición inicial (8 repeticiones)
11. Sujetar el papel con las palmas de las manos colocadas sobre las rodillas y sin soltarlo lanzarlo por encima de la cabeza hacia la espalda (8 repeticiones)
12. Colocar el papel en la rodilla derecha, subir y bajar (8 repeticiones)
13. Colocar el papel en la rodilla izquierda, subir y bajar (8 repeticiones)
14. Colocar el papel a la altura de los tobillos con piernas elevadas sostener 8 segundos y bajar (4 repeticiones)
15. Tomar el papel y hacerlo bolita, lanzar hacia arriba y atrapar (4 repeticiones)
16. En el centro del salón se colocarán 3 cajas o cestos de basura todos intentarán encestar su bolita de papel hasta que lo logren. Se auxiliará con un monitor para quien no puede levantarse de su silla

FASE FINAL (10 minutos)

1. Tensar los músculos de la cara como si estuviese muy enojado, cambiar a muy contento sonriendo exageradamente (8 repeticiones)
2. Hacer distintos movimientos con la lengua, intentar tocar la nariz, intentar tocar la mejilla derecha y la izquierda, intentar tocar la barbilla (2 repeticiones).
3. Apretar las mandíbulas y relajar (4 repeticiones)
4. Abrir la boca hasta donde se pueda y relajar (4 repeticiones)
5. Masajear la cara con las yemas de los dedos, suave masaje por la frente encima de la cejas, por los pómulos, en la nariz, en los lóbulos de la oreja, el maxilar inferior y el cuello (2 repeticiones)
6. Apretar los puños de las manos sostener unos segundos y relajar (8 repeticiones)
7. Tensar la pierna derecha sostener unos segundos y relajar, tensar la pierna izquierda sostener unos segundos y relajar alternar (4 repeticiones) Tensar ambas piernas sostener unos segundos y relajar (4 repeticiones)
8. Con ojos cerrados, extender los brazos lateralmente, se cruzan por enfrente del cuerpo hasta lograr un abrazo indicando que debe ser un abrazo muy apretado y rotando el tronco hacia ambos lados por 3 segundos (4 repeticiones).
9. Terminar la sesión con un aplauso

SESION 4**OBJETIVO**

Incrementar la movilidad articular y amplitud de movimiento

ASPECTOS QUE FAVORECE

Postura, coordinación, marcha y equilibrio

MATERIAL

Sin materiales

FASE INICIAL (10 minutos)

1. Cabeza abajo hasta tratar de tocar el pecho y regresar a posición inicial lentamente (8 repeticiones)
2. Torsiones de cuello derecha e izquierda como diciendo "No" lentamente (8 repeticiones alternadas)
3. Flexiones de cuello lado derecho e izquierdo, lentamente (8 repeticiones alternadas)
4. Rotación de hombros atrás lentamente (8 repeticiones)
5. Rotación de hombros al frente lentamente (8 repeticiones)
6. Elevación de hombros simultáneamente (16 repeticiones)
7. Posición inicial elevación de brazos hacia enfrente con palmas de las manos hacia arriba realizar flexión y extensión del antebrazo tocando los hombros (16 repeticiones)
8. Brazos al frente realizar círculos con las muñecas adentro (8 repeticiones), afuera (8 repeticiones)
9. Brazos a los costados piernas juntas para realizar flexión del tronco hacia el lado derecho tratando de tocar el piso regresando a posición inicial repetir al lado izquierdo (8 repeticiones) alternado
10. Talones tocando las patas de la silla realizar flexión del tronco hacia el frente intentando tocar el piso con ambas manos (4 repeticiones)
11. Levantar la pierna derecha extendida, sin flexionar rodilla, manteniendo la posición 3 segundos, alternar con pierna izquierda (4 repeticiones)
12. Levantar ambas piernas manteniendo la posición 8 segundos (3 repeticiones)
13. Alternar elevación de piernas flexionando rodillas (8 repeticiones)
14. Con piernas levantadas rotación de tobillos hacia adentro (8 repeticiones). Rotación de tobillos hacia afuera (8 repeticiones)
15. Respirar profundamente mirando hacia el techo y exhalar soltando todo el aire hacia el piso (3 repeticiones)

FASE MEDULAR (25 minutos)

1. Al ritmo de la canción se irán tocando las partes del cuerpo que se mencionan "*cabeza, cuello, hombros, pies, hombros, pies, hombros, pies*" se iniciará con un ritmo muy lento y se irá aumentando la velocidad (8 repeticiones)
2. Con los dos brazos a la vez, arriba, al centro, abrir, cerrar, abajo, atrás (8 repeticiones)
3. Codos juntos, palmas separadas, palmas juntas, codos separados (8 repeticiones)
4. Brazo derecho apoyado sobre la cabeza, con la mano izquierda jalando suavemente el, codo alternando con brazo izquierdo (8 repeticiones)
5. Subir y bajar las puntas de los pies. sostener 8 segundos (4 repeticiones)

6. Subir y bajar los talones sostener 8 segundos (4 repeticiones)
7. Con los pies juntos, en puntas, abrir y cerrar rodillas, sostener 8 segundos (4 repeticiones)
8. Elevar pierna derecha flexionada, al tiempo que se aplaude debajo de la rodilla, alternar con pierna izquierda (8 repeticiones)
9. Colocar las manos entrelazadas sobre la nuca, abrir y cerrar los codos sosteniendo 8 segundos cada posición (4 repeticiones)

FASE FINAL (10 minutos)

1. Imaginar que en la mano derecha se tiene una flor y en la izquierda una vela, a la señal, todos deben oler la flor profundamente y apagarán la vela hasta sacar todo el aire posible (4 repeticiones)
2. Imaginar que es un superhéroe muy fuerte, al escuchar la palabra "*Hulk*" el cuerpo se tensa lo más posible extendiendo la piernas y brazos, apretando los puños y tensando los músculos de la cara, como si se estuviera haciendo un gran esfuerzo sostener por 5 segundos, se cambia la palabra diciendo "Muñeco de Trapo", el cuerpo se toma flácido soltando brazos a los costados, flexionando el cuerpo hacia las rodillas dejando caer la cabeza 5 segundos (4 repeticiones)
3. Dar un masaje en las piernas, golpeándolas ligeramente, solo con las yemas de los dedos durante 60 segundos
4. Frotar el brazo izquierdo con la mano derecha de arriba abajo por 30 segundos
5. Frotar el brazo derecho con la mano izquierda de arriba abajo por 30 segundos
6. Con la manos sobre nuestra mejillas, giramos lentamente la cabeza hacia la derecha, hacia la izquierda, hacia arriba, hacia abajo, sostenemos por 5 segundos (4 repeticiones)
7. Con ojos cerrados, extender los brazos lateralmente, se cruzan por enfrente del cuerpo hasta lograr un abrazo indicando que debe ser un abrazo muy apretado y rotando el tronco hacia ambos lados por 3 segundos (4 repeticiones)
8. Terminar la sesión con un aplauso.

SESION 5**OBJETIVO**

Incrementar la movilidad articular y amplitud de movimiento

ASPECTOS QUE FAVORECE

Postura, coordinación, marcha y equilibrio, coordinación.

MATERIAL

Pelotas de tenis

Música instrumental

FASE INICIAL (10 minutos)

1. Cabeza abajo hasta tratar de tocar el pecho y regresar a posición inicial lentamente (8 repeticiones)
2. Torsiones de cuello derecha e izquierda como diciendo "No" lentamente (8 repeticiones alternadas)
3. Flexiones de cuello lado derecho e izquierdo, lentamente (8 repeticiones alternadas)
4. Rotación de hombros atrás lentamente (8 repeticiones)
5. Rotación de hombros al frente lentamente (8 repeticiones)
6. Elevación de hombros simultáneamente (16 repeticiones)
7. Posición inicial elevación de brazos hacia enfrente con palmas de las manos hacia arriba realizar flexión y extensión del antebrazo tocando los hombros (16 repeticiones)
8. Brazos al frente realizar círculos con las muñecas adentro (8 repeticiones), afuera (8 repeticiones)
9. Brazos a los costados piernas juntas para realizar flexión del tronco hacia el lado derecho tratando de tocar el piso regresando a posición inicial repetir al lado izquierdo (8 repeticiones) alternado
10. Manos en la cintura piernas separadas, talones tocando las patas de la silla realizar flexión del tronco hacia el frente intentando tocar el piso con ambas manos (4 repeticiones)
11. Levantar la pierna derecha extendida, sin flexionar rodilla, manteniendo la posición 3 segundos, alternar con pierna izquierda (4 repeticiones)
12. Levantar ambas piernas manteniendo la posición 8 segundos (3 repeticiones).
13. Alternar elevación de piernas flexionando rodillas (8 repeticiones)
14. Con piernas levantadas rotación de tobillos hacia adentro (8 repeticiones) Rotación de tobillos hacia afuera (8 repeticiones)
15. Respirar profundamente mirando hacia el techo y exhalar soltando todo el aire hacia el piso (3 repeticiones)

FASE MEDULAR (25 minutos)

1. Sin levantarse de la silla, girar con todo el cuerpo al lado derecho con ayuda de la manos, alternar hacia lado izquierdo (4 repeticiones)
2. Piernas extendidas apoyadas solo en talones. Cruzar pie derecho sobre izquierdo, alternar (8 repeticiones)
3. Pie derecho adelante, izquierdo atrás, alternar (16 repeticiones)
4. Tomar el asiento de la silla con las manos, rodillas y pies juntos, en flexión subir las piernas hasta donde sea posible, sostener 5 segundos (4 repeticiones)

5. Manos (en posición de rezar), pies juntos, ejecutar al mismo tiempo: abrir, cerrar, adelante, atrás. Iniciar a un ritmo lento e ir aumentando la velocidad (8 repeticiones)
6. Brazos arriba, estirando lo más posible, sostener 8 segundos, brazos abajo sacudiéndolos (8 repeticiones)
7. Brazo derecho arriba, brazo izquierdo abajo, alternar (8 repeticiones)
8. Brazo derecho extendido al frente, jalar suave pero firmemente el codo con la mano izquierda, sostener 8 segundos, alternar (4 repeticiones)
9. Brazos extendidos lateralmente, palmas hacia arriba, palmas hacia abajo (8 repeticiones)
10. Sacudir los brazos por 20 segundos recuperación de la fatiga
11. Girar el tronco y la cabeza al lado derecho hasta donde sea posible, (sin separar los pies del piso), sostener 8 segundos, alternar (4 repeticiones)

FASE FINAL (10 minutos)

1. Imaginar que en las manos se sostiene un pastel grande y con el número de velas encendidas como años cumplidos, a la indicación se toma mucho aire y se apagan las velitas hasta soltar todo el aire, se dice que como no se apagaron todas, se repite la actividad tomando y soltando más aire (4 repeticiones)
2. Imaginar que es un superhéroe muy fuerte, al escuchar la palabra "Hulk" el cuerpo se tensa lo más posible extendiendo la piernas y brazos, apretando los puños y tensando los músculos de la cara, como si se estuviera haciendo un gran esfuerzo sostener por 5 segundos, se cambia la palabra diciendo "Muñeco de Trapo", el cuerpo se toma flácido soltando brazos a los costados, flexionando el cuerpo hacia las rodillas dejando caer la cabeza 5 segundos (4 repeticiones)
3. Elevar los brazos por encima de la cabeza estirando lo más posible sostener 5 segundos (4 repeticiones)
4. Haciendo rotaciones con una pelota de tenis se frota, la cabeza, el cuello, brazos, manos, hombros, pecho, abdomen piernas y por último quitándose primero un zapato y luego el otro, la planta de cada pie
5. Con una música instrumental cerrar los ojos e imaginar que está recostado en la playa, campo o jardín. Contaremos en silencio 8 nubes que pasan por el cielo azul
6. Con ojos cerrados, extender los brazos lateralmente, se cruzan por enfrente del cuerpo hasta lograr un abrazo indicando que debe ser un abrazo muy apretado y rotando el tronco hacia ambos lados por 3 segundos (4 repeticiones)
7. Terminar la sesión con un aplauso

SESION 6**OBJETIVO**

Incrementar la movilidad articular y amplitud de movimiento

ASPECTOS QUE FAVORECE

Postura, coordinación, marcha y equilibrio.

MATERIAL

Sin materiales

FASE INICIAL (10 minutos)

1. Cabeza abajo hasta tratar de tocar el pecho y regresar a posición inicial lentamente (8 repeticiones)
2. Torsiones de cuello derecha e izquierda como diciendo "No" lentamente (8 repeticiones alternadas)
3. Flexiones de cuello lado derecho e izquierdo, lentamente (8 repeticiones alternadas)
4. Rotación de hombros atrás lentamente (8 repeticiones)
5. Rotación de hombros al frente lentamente (8 repeticiones)
6. Elevación de hombros simultáneamente (16 repeticiones)
7. Posición inicial elevación de brazos hacia enfrente con palmas de las manos hacia arriba realizar flexión y extensión del antebrazo tocando los hombros (16 repeticiones)
8. Brazos al frente realizar círculos con las muñecas adentro (8 repeticiones), afuera (8 repeticiones)
9. Brazos a los costados piernas juntas para realizar flexión del tronco hacia el lado derecho tratando de tocar el piso regresando a posición inicial repetir al lado izquierdo (8 repeticiones) alternado
10. Manos en la cintura piernas separadas, talones tocando las patas de la silla realizar flexión del tronco hacia el frente intentando tocar el piso con ambas manos (4 repeticiones)
11. Levantar la pierna derecha extendida, sin flexionar rodilla, manteniendo la posición 3 segundos, alternar con pierna izquierda (4 repeticiones)
12. Levantar ambas piernas manteniendo la posición 8 segundos (3 repeticiones)
13. Alternar elevación de piernas flexionando rodillas (8 repeticiones)
14. Con piernas levantadas rotación de tobillos hacia adentro (8 repeticiones) Rotación de tobillos hacia afuera (8 repeticiones)
15. Respirar profundamente mirando hacia el techo y exhalar soltando todo el aire hacia el piso (3 repeticiones)

FASE MEDULAR (25 minutos)

1. Manos con palma hacia arriba sobre las piernas, doble los dedos hacia arriba sostener contando hasta 8, extender (8 repeticiones)
2. Igual al ejercicio anterior cerrando todo el puño (8 repeticiones)
3. Manos entrelazadas extender y doblar el pulgar que queda debajo. Alternar pulgar contrario (8 repeticiones)
4. Extender la mano derecha con el dorso sobre la pierna, tocar cada uno de los dedos con el dedo pulgar, doblando cada dedo lo más posible. Alternar con mano izquierda (8 repeticiones)
5. Igual al ejercicio anterior con ambas manos (8 repeticiones)

6. Brazos al frente, manos palma con palma, tocar palmas detrás de la espalda (8 repeticiones)
7. Brazo derecho arriba, brazo izquierdo abajo, subir y bajar alternadamente (8 repeticiones)
8. Tratar de alcanzar una mano con la otra. Mano derecha por encima del hombro derecho tocando la espalda, mano izquierda por detrás de la espalda rodeando la cintura tratando de alcanzar la mano derecha, espalda y cabeza rectas. Sostener 8 segundos alternar con mano izquierda (4 repeticiones)
9. Manos entrelazadas, por detrás de la espalda, a nivel de la cintura, echar codos hacia atrás. Sostener 8 segundos, soltar manos y sacudir los brazos (4 repeticiones)
10. Manos entrelazadas sobre el abdomen, echar codos hacia atrás hasta donde sea posible, sostener 8 segundos (4 repeticiones)
11. Con ambas manos tocar la espalda por encima de los hombros y sostener 8 segundos. Soltar y sacudir los brazos (4 repeticiones)
12. Manos entrelazadas subir por encima de la cabeza y tirar hacia el techo sostener 8 segundos, soltar (4 repeticiones)

FASE FINAL (10 minutos)

1. Sujetarse del asiento de la silla y levantarse lentamente hasta separar los glúteos de la silla pero sin ponerse de pie, sostener la posición por 5 segundos y sentarse lo más lento posible (4 repeticiones)
2. Tensar los músculos de la cara como si estuviese muy enojado, cambiar a muy contento sonriendo exageradamente (8 repeticiones)
3. Hacer distintos movimientos con la lengua, intentar tocar la nariz, intentar tocar la mejilla derecha y la izquierda, intentar tocar la barbilla (2 repeticiones)
4. Apretar las mandíbulas y relajar (4 repeticiones)
5. Abrir la boca hasta donde se pueda y relajar (4 repeticiones)
6. Masajear la cara con las yemas de los dedos, suave masaje por la frente encima de la cejas, por los pómulos, en la nariz, en los lóbulos de la oreja, el maxilar inferior y el cuello (2 repeticiones)
7. Apretar los puños de las manos sostener unos segundos y relajar (8 repeticiones)
8. Tensar la pierna derecha sostener unos segundos y relajar, tensar la pierna izquierda sostener unos segundos y relajar alternar (4 repeticiones)
9. Tensar ambas piernas sostener unos segundos y relajar (4 repeticiones)
10. Imaginar que es un superhéroe muy fuerte, al escuchar la palabra "*Hulk*" el cuerpo se tensa lo más posible extendiendo la piernas y brazos, apretando los puños y tensando los músculos de la cara, como si se estuviera haciendo un gran esfuerzo sostener por 5 segundos, se cambia la palabra diciendo "Muñeco de Trapo", el cuerpo se toma flácido soltando brazos a los costados, flexionando el cuerpo hacia las rodillas dejando caer la cabeza 5 segundos (4 repeticiones)
11. Con ojos cerrados, extender los brazos lateralmente, se cruzan por enfrente del cuerpo hasta lograr un abrazo indicando que debe ser un abrazo muy apretado y rotando el tronco hacia ambos lados por 3 segundos (4 repeticiones)
12. Terminar la sesión con un aplauso

SESION 7**OBJETIVO**

Incrementar la movilidad articular y amplitud de movimiento

ASPECTOS QUE FAVORECE

Postura, coordinación, marcha y equilibrio. Coordinación, retención.

MATERIAL

Sin materiales

FASE INICIAL (10 minutos)

1. Cabeza abajo hasta tratar de tocar el pecho y regresar a posición inicial lentamente (8 repeticiones)
2. Torsiones de cuello derecha e izquierda como diciendo "No" lentamente (8 repeticiones alternadas)
3. Flexiones de cuello lado derecho e izquierdo, lentamente (8 repeticiones alternadas)
4. Rotación de hombros atrás lentamente (8 repeticiones)
5. Rotación de hombros al frente lentamente (8 repeticiones)
6. Elevación de hombros simultáneamente (16 repeticiones)
7. Posición inicial elevación de brazos hacia enfrente con palmas de las manos hacia arriba realizar flexión y extensión del antebrazo tocando los hombros (16 repeticiones)
8. Brazos al frente realizar círculos con las muñecas adentro (8 repeticiones), afuera (8 repeticiones)
9. Brazos a los costados piernas juntas para realizar flexión del tronco hacia el lado derecho tratando de tocar el piso regresando a posición inicial repetir al lado izquierdo (8 repeticiones) alternado
10. Talones tocando las patas de la silla realizar flexión del tronco hacia el frente intentando tocar el piso con ambas manos (4 repeticiones)
11. Levantar la pierna derecha extendida, sin flexionar rodilla, manteniendo la posición 3 segundos, alternar con pierna izquierda (4 repeticiones)
12. Levantar ambas piernas manteniendo la posición 8 segundos (3 repeticiones)
13. Alternar elevación de piernas flexionando rodillas (8 repeticiones)
14. Con piernas levantadas rotación de tobillos hacia adentro (8 repeticiones) Rotación de tobillos hacia afuera (8 repeticiones)
15. Respirar profundamente mirando hacia el techo y exhalar soltando todo el aire hacia el piso (3 repeticiones)

FASE MEDULAR (25 minutos)

1. Mano izquierda, jalando rodilla derecha, mientras ésta se opone a la presión, sostener 8 segundos, alternar mano derecha (4 repeticiones)
2. Balancear brazos simultáneamente por enfrente del cuerpo de izquierda a derecha hasta la altura de los hombros, girando la cabeza hacia donde se mueven los brazos (8 repeticiones)
3. Con brazos extendidos al frente, simultáneamente, hacer círculos por enfrente del cuerpo, 8 hacia el lado derecho y 8 al izquierdo

4. Piernas separadas, brazos flexionados pegados a las costillas, manos con puños cerrados a la altura del pecho, extender brazos hacia delante, abriendo las manos. flexionando el tronco hasta donde sea posible, sostener 4 segundos. Flexionar brazos, tronco y cabeza hacia atrás cerrando nuevamente los puños y extendiendo las piernas apoyadas solo en talones. sostener 4 segundos (8 repeticiones)
5. Extender hacia afuera brazo y pierna (elevada del piso) derecha jalando suavemente hacia atrás, sostener 8 segundos, alternar (4 repeticiones)
6. Talones juntos, puntas separadas, jalando puntas hacia fuera, sostener 4 segundos alternar sin separar pies del piso puntas juntas talones separados jalando talones hacia fuera, sostener 4 segundos (8 repeticiones)
7. Pies sobre puntas, simular que se camina hacia delante y hacia atrás (8 repeticiones)
8. Alternar pies en puntas y talones (16 repeticiones)
9. Abrir brazos y piernas (elevadas del piso 10 centímetros) hacia afuera, sostener 8 segundos. Cerrar flexionando piernas, juntando rodillas y apoyando puntas de los pies, flexionando brazos pegados al cuerpo (4 repeticiones)
10. Espada recta bien apoyada en la silla. Pierna derecha flexionada hacia atrás a un costado de la silla, tomar con mano derecha el tobillo y jalar suavemente hacia arriba. Sostener 8 segundos, alternar (4 repeticiones)
11. Pies colocados sobre la parte externa tocándose las plantas, alternar colocando parte interna de los pies y uniendo rodillas (8 repeticiones)
12. Brazos laterales, cruzar por enfrente del cuerpo los brazos, (brazo derecho por encima del izquierdo) extender, alternar cambiando brazo que cruza por arriba (8 repeticiones)

FASE FINAL (10 minutos)

1. Imaginar que en la mano derecha se tiene una flor y en la izquierda una vela, a la señal, todos deben oler la flor profundamente y apagarán la vela hasta sacar todo el aire posible (4 repeticiones)
2. Imaginar que es un superhéroe muy fuerte, al escuchar la palabra "*Hulk*" el cuerpo se tensa lo más posible extendiendo la piernas y brazos, apretando los puños y tensando los músculos de la cara, como si se estuviera haciendo un gran esfuerzo sostener por 5 segundos, se cambia la palabra diciendo "Muñeco de Trapo", el cuerpo se toma flácido soltando brazos a los costados, flexionando el cuerpo hacia las rodillas dejando caer la cabeza 5 segundos (4 repeticiones)
3. Dar un masaje en las piernas, golpeándolas ligeramente, solo con las yemas de los dedos durante 60 segundos
4. Frotar el brazo izquierdo con la mano derecha de arriba abajo por 30 segundos
5. Frotar el brazo derecho con la mano izquierda de arriba abajo por 30 segundos
6. Con la manos sobre nuestra mejillas, giramos lentamente la cabeza hacia la derecha, hacia la izquierda, hacia arriba, hacia abajo, sostenemos por 5 segundos (4 repeticiones)
7. Con ojos cerrados, extender los brazos lateralmente, se cruzan por enfrente del cuerpo hasta lograr un abrazo indicando que debe ser un abrazo muy apretado y rotando el tronco hacia ambos lados por 3 segundos (4 repeticiones). Terminar la sesión con un aplauso

SESION 8**OBJETIVO**

Incrementar la movilidad articular y amplitud de movimiento

ASPECTOS QUE FAVORECE

Postura, coordinación, marcha y equilibrio

MATERIAL

Pelotas de tenis

Música instrumental

FASE INICIAL (10 minutos)

1. Cabeza abajo hasta tratar de tocar el pecho y regresar a posición inicial lentamente (8 repeticiones)
2. Torsiones de cuello derecha e izquierda como diciendo "No" lentamente (8 repeticiones alternadas)
3. Flexiones de cuello lado derecho e izquierdo, lentamente (8 repeticiones alternadas)
4. Rotación de hombros atrás lentamente (8 repeticiones)
5. Rotación de hombros al frente lentamente (8 repeticiones)
6. Elevación de hombros simultáneamente (16 repeticiones)
7. Posición inicial elevación de brazos hacia enfrente con palmas de las manos hacia arriba realizar flexión y extensión del antebrazo tocando los hombros (16 repeticiones)
8. Brazos al frente realizar círculos con las muñecas adentro (8 repeticiones), afuera (8 repeticiones)
9. Brazos a los costados piernas juntas para realizar flexión del tronco hacia el lado derecho tratando de tocar el piso regresando a posición inicial repetir al lado izquierdo (8 repeticiones) alternado
10. Manos en la cintura piernas separadas, talones tocando las patas de la silla realizar flexión del tronco hacia el frente intentando tocar el piso con ambas manos (4 repeticiones)
11. Levantar la pierna derecha extendida, sin flexionar rodilla, manteniendo la posición 3 segundos, alternar con pierna izquierda (4 repeticiones)
12. Levantar ambas piernas manteniendo la posición 8 segundos (3 repeticiones)
13. Alternar elevación de piernas flexionando rodillas (8 repeticiones)
14. Con piernas levantadas rotación de tobillos hacia adentro (8 repeticiones) Rotación de tobillos hacia afuera (8 repeticiones)
15. Respirar profundamente mirando hacia el techo y exhalar soltando todo el aire hacia el piso (3 repeticiones)

FASE MEDULAR (25 minutos)

1. Unidas palmas de las manos, sin separar las yemas de los dedos, separar y juntar los dedos como tijera (8 repeticiones)
2. Unidas palmas de las manos, sin separar las yemas de los dedos, separar y juntar las palmas (8 repeticiones)
3. Unidas palmas de las manos, flexionar simultáneamente las muñecas, derecha e izquierda,

alternando (16 repeticiones)

4. Cada dedo toca la yema del contrario y se retrae; iniciar de pulgares a meñiques, regresar a pulgares tocando en retroceso todos los dedos. El ritmo varía de lento a rápido, mientras el instructor suena cualquier implemento para marcar el tiempo (16 repeticiones)
5. Igual ejercicio anterior, con ojos cerrados
6. Tomar el asiento de la silla por los costados, con ambas manos, espalda bien apoyada y cabeza recta. Desplazar hacia adelante el hombro derecho hasta que se sienta la tensión sostener 8 segundos. Alternar con hombro izquierdo (8 repeticiones). Igual que ejercicio anterior, con hombros simultáneamente, sostener 8 segundos (8 repeticiones)
7. Tomar con mano derecha asiento de la silla, entre las piernas, con mano izquierda, el respaldo realizar torsión sostenida de tronco, hasta donde le sea posible y mantener 8 segundos. Alternar (8 repeticiones)
8. Tomar con ambas manos el asiento de la silla entre las piernas, impulsar el tronco hacia el frente con espalda y cabeza rectas. Sostener 4 segundos. Soltando la silla lanzar el tronco hacia atrás recargándose y sobrepasando el respaldo de la silla, extendiendo los brazos en forma de "V", sostener 4 segundos (8 repeticiones)
9. Piernas con rodillas flexionadas, manos en los muslos, balancear como en columpio, sin tocar el piso (8 repeticiones)
10. Igual que ejercicio anterior balancear hacia los lados (8 repeticiones)

FASE FINAL (10 minutos)

1. Imaginar que en las manos se sostiene un pastel grande y con el número de velas encendidas como años cumplidos, a la indicación se toma mucho aire y se apagan las velitas hasta soltar todo el aire, se dice que como no se apagaron todas, se repite la actividad tomando y soltando más aire (4 repeticiones)
2. Imaginar que es un superhéroe muy fuerte, al escuchar la palabra "Hulk" el cuerpo se tensa lo más posible extendiendo la piernas y brazos, apretando los puños y tensando los músculos de la cara, como si se estuviera haciendo un gran esfuerzo sostener por 5 segundos, se cambia la palabra diciendo "Muñeco de Trapo", el cuerpo se torna flácido soltando brazos a los costados, flexionando el cuerpo hacia las rodillas dejando caer la cabeza 5 segundos (4 repeticiones)
3. Elevar los brazos por encima de la cabeza estirando lo más posible sostener 5 segundos (4 repeticiones)
4. Haciendo rotaciones con una pelota de tenis se frota, la cabeza, el cuello, brazos, manos, hombros, pecho, abdomen piernas y por último quitándose primero un zapato y luego el otro, la planta de cada pie
5. Con una música instrumental cerrar los ojos e imaginar que está recostado en la playa, campo, jardín, etc. Contaremos en silencio 8 nubes que pasan por el cielo azul
6. Con ojos cerrados, extender los brazos lateralmente, se cruzan por enfrente del cuerpo hasta lograr un abrazo indicando que debe ser un abrazo muy apretado y rotando el tronco hacia ambos lados por 3 segundos (4 repeticiones). Terminar la sesión con un aplauso

SESION 9**OBJETIVO**

Incrementar la movilidad articular y amplitud de movimiento

ASPECTOS QUE FAVORECE

Postura, coordinación, marcha y equilibrio

MATERIAL

Sin materiales

FASE INICIAL (10 minutos)

1. Cabeza abajo hasta tratar de tocar el pecho y regresar a posición inicial lentamente (8 repeticiones)
2. Torsiones de cuello derecha e izquierda como diciendo "No" lentamente (8 repeticiones alternadas)
3. Flexiones de cuello lado derecho e izquierdo, lentamente (8 repeticiones alternadas)
4. Rotación de hombros atrás lentamente (8 repeticiones)
5. Rotación de hombros al frente lentamente (8 repeticiones)
6. Elevación de hombros simultáneamente (16 repeticiones)
7. Posición inicial elevación de brazos hacia enfrente con palmas de las manos hacia arriba realizar flexión y extensión del antebrazo tocando los hombros (16 repeticiones)
8. Brazos al frente realizar círculos con las muñecas adentro (8 repeticiones), afuera (8 repeticiones)
9. Brazos a los costados piernas juntas para realizar flexión del tronco hacia el lado derecho tratando de tocar el piso regresando a posición inicial repetir al lado izquierdo (8 repeticiones) alternado
10. Manos en la cintura piernas separadas, talones tocando las patas de la silla realizar flexión del tronco hacia el frente intentando tocar el piso con ambas manos (4 repeticiones)
11. Levantar la pierna derecha extendida, sin flexionar rodilla, manteniendo la posición 3 segundos, alternar con pierna izquierda (4 repeticiones)
12. Levantar ambas piernas manteniendo la posición 8 segundos (3 repeticiones)
13. Alternar elevación de piernas flexionando rodillas (8 repeticiones)
14. Con piernas levantadas rotación de tobillos hacia adentro (8 repeticiones) Rotación de tobillos hacia afuera (8 repeticiones)
15. Respirar profundamente mirando hacia el techo y exhalar soltando todo el aire hacia el piso (3 repeticiones)

FASE MEDULAR (25 minutos)

1. Tomar el asiento de la silla por los costados, con rodilla derecha flexionada, pie en punta, se lanza el pie hacia delante como si diera 2 patadas a un balón, alternar (8 repeticiones)
2. Pies juntos, en puntas, abrimos y cerramos. (8 repeticiones)
3. Brazos al frente, manos entrelazadas, subir los brazos arriba de la cabeza, al mismo tiempo que se giran sin soltar, hasta que las palmas queden viendo al techo. Sostener 4 segundos (8 repeticiones)
4. Sin apoyar la espalda en el respaldo. Dar una palmada con manos, una sobre los muslos de las

piernas, una atrás de la cabeza y una atrás de la espalda. Aumentar el número de palmadas hasta llegar a 5 y retroceder hasta dar una palmada.

5. Con puños cerrados se lanzarán dos golpes al aire formando imaginariamente un "X". Puño derecho hacia arriba por enfrente del cuerpo. Puño izquierdo hacia arriba por enfrente del cuerpo. Puño derecho hacia abajo por enfrente del cuerpo. Puño izquierdo hacia abajo al lado contrario (8 repeticiones)
6. Soltar los brazos a los lados del cuerpo sacudiéndolos suavemente y respirando lentamente por unos 20 segundos para recuperación de la fatiga
7. Levantar la pierna derecha flexionando la rodilla, con la mano izquierda simular que se lanza una moneda (8 repeticiones)
8. Tomar con ambas manos el asiento de la silla para sujetarse, espalda bien apoyada solo a la altura de los omóplatos, glúteos en la orilla de la silla, piernas extendidas con pies a 10 centímetros del piso aproximadamente. Subir los glúteos y sostener primero 4 segundos, descansar apoyando pies en el piso, repetir aumentando en cada repetición un segundo (5, 6, 7, 8)
9. Brazos extendidos lateralmente tocar las palmas de los compañeros que se encuentran a los lados y empujar suavemente. Sostener 8 segundos (8 repeticiones)
10. Igual que ejercicio anterior, tocando solo yemas de los dedos. Sostener 8 segundos (8 repeticiones)
11. Espalda bien apoyada, brazos a los costados, colocar los pies por detrás de las patas delanteras de la silla, empujar hacia delante, sostener primero 4 segundos, descansar apoyando pies en el piso, repetir aumentando en cada repetición un segundo (5, 6, 7, 8)

FASE FINAL (10 minutos)

1. Sujetarse del asiento de la silla y levantarse lentamente hasta separar los glúteos de la silla pero sin ponerse de pie, sostener la posición por 5 segundos y sentarse lo más lento posible (4 repeticiones)
2. Tensar los músculos de la cara como si estuviese muy enojado, cambiar a muy contento sonriendo exageradamente (8 repeticiones)
3. Hacer distintos movimientos con la lengua, intentar tocar la nariz, intentar tocar la mejilla derecha y la izquierda, intentar tocar la barbilla (2 repeticiones). Apretar las mandíbulas y relajar (4 repeticiones)
4. Masajear la cara con las yemas de los dedos, suave masaje por la frente encima de la cejas, por los pómulos, en la nariz, en los lóbulos de la oreja, el maxilar inferior y el cuello (2 repeticiones)
5. Apretar los puños de las manos sostener unos segundos y relajar (8 repeticiones).
6. Tensar la pierna derecha sostener unos segundos y relajar, tensar la pierna izquierda sostener unos segundos y relajar alternar (4 repeticiones)
7. Tensar ambas piernas sostener unos segundos y relajar (4 repeticiones)
8. Imaginar que es un superhéroe muy fuerte, al escuchar la palabra "*Hulk*" el cuerpo se tensa lo más posible extendiendo la piernas y brazos, apretando los puños y tensando los músculos de la cara, como si se estuviera haciendo un gran esfuerzo sostener por 5 segundos, se cambia la palabra diciendo "Muñeco de Trapo", el cuerpo se toma flácido soltando brazos a los costados, flexionando el cuerpo hacia las rodillas dejando caer la cabeza 5 segundos (4 repeticiones)
9. Con ojos cerrados, extender los brazos lateralmente, se cruzan por enfrente del cuerpo hasta lograr

un abrazo indicando que debe ser un abrazo muy apretado y rotando el tronco hacia ambos lados por 3 segundos (4 repeticiones)

10. Terminar la sesión con un aplauso

SESION 10**OBJETIVO**

Incrementar la movilidad articular y amplitud de movimiento

ASPECTOS QUE FAVORECE

Postura, coordinación, marcha y equilibrio

MATERIAL

Hojas de colores

FASE INICIAL (10 minutos)

1. Cabeza abajo hasta tratar de tocar el pecho y regresar a posición inicial lentamente (8 repeticiones)
2. Torsiones de cuello derecha e izquierda como diciendo "No" lentamente (8 repeticiones alternadas)
3. Flexiones de cuello lado derecho e izquierdo, lentamente (8 repeticiones alternadas)
4. Rotación de hombros atrás lentamente (8 repeticiones)
5. Rotación de hombros al frente lentamente (8 repeticiones)
6. Elevación de hombros simultáneamente (16 repeticiones)
7. Posición inicial elevación de brazos hacia enfrente con palmas de las manos hacia arriba realizar flexión y extensión del antebrazo tocando los hombros (16 repeticiones)
8. Brazos al frente realizar círculos con las muñecas adentro (8 repeticiones), afuera (8 repeticiones)
9. Brazos a los costados piernas juntas para realizar flexión del tronco hacia el lado derecho tratando de tocar el piso regresando a posición inicial repetir al lado izquierdo (8 repeticiones) alternado
10. Manos en la cintura piernas separadas, talones tocando las patas de la silla realizar flexión del tronco hacia el frente intentando tocar el piso con ambas manos (4 repeticiones)
11. Levantar la pierna derecha extendida, sin flexionar rodilla, manteniendo la posición 3 segundos, alternar con pierna izquierda (4 repeticiones)
12. Levantar ambas piernas manteniendo la posición 8 segundos (3 repeticiones)
13. Alternar elevación de piernas flexionando rodillas (8 repeticiones)
14. Con piernas levantadas rotación de tobillos hacia adentro (8 repeticiones). Rotación de tobillos hacia afuera (8 repeticiones)
15. Respirar profundamente mirando hacia el techo y exhalar soltando todo el aire hacia el piso (3 repeticiones)

FASE MEDULAR (25 minutos)

1. Tomar la hoja con brazos al frente y efectuar movimientos de rotación hacia la derecha y la izquierda alternadamente, como si fuera manejando, contar en cada rotación hasta el 16
2. Agitar la hoja con mano derecha arriba 8 segundos, alternar
3. Agitar la hoja con mano derecha abajo 8 segundos, alternar
4. Tomar la hoja y extender los brazos hacia la derecha por enfrente del pecho, alternar (8 repeticiones)
5. Pasar la hoja por atrás de la silla hacia la derecha (8 repeticiones), hacia la izquierda (8 repeticiones)

6. Colocar la hoja en el piso, pies a los costados de la hoja, pies juntos sobre la hoja, pies delante de la hoja, pies atrás de la hoja (8 repeticiones)
7. Con la hoja en el piso, pie derecho pisando hoja, pie izquierdo fuera de la hoja, alternar (8 repeticiones)
8. Piernas separadas, flexionar tronco y tomar la hoja del piso con ambas manos, hacerla bolita, colocarla en las palmas de las manos, con mano derecha arriba efectuar rotaciones, alternar (8 repeticiones)
9. Pasar la hoja hecha bolita entre las patas delanteras de la silla, haciendo un ocho (8 repeticiones)
10. Colocar la hoja hecha bolita en piso y patearla pasándola de un pie al otro (16 repeticiones)
11. Extender las piernas, colocar la bolita entre las rodillas sostener 8 segundos y apoyar en talones (4 repeticiones)
12. Colocar la hoja hecha bolita entre los pies sin tocar el piso, balancear de derecha a izquierda. 8 segundos. Apoyar en el piso (4 repeticiones)
13. Colocar la hoja hecha bolita en distintas partes del cuerpo según se indique. primero con mano derecha después con mano izquierda, cambiando la velocidad del lento a rápido, de rápido a lento
14. Juego: papa caliente; pasar la bolita al compañero de la derecha, alternar pasando la bolita hacia la izquierda
15. Extender la hoja hecha bolita y soplarle tomando mucho aire, expulsándolo todo (3 repeticiones)

FASE FINAL (10 minutos)

1. Imaginar que en la mano derecha se tiene una flor y en la izquierda una vela, a la señal, todos deben oler la flor profundamente y apagarán la vela hasta sacar todo el aire posible (4 repeticiones)
2. Imaginar que es un superhéroe muy fuerte, al escuchar la palabra "*Hulk*" el cuerpo se tensa lo más posible extendiendo la piernas y brazos, apretando los puños y tensando los músculos de la cara, como si se estuviera haciendo un gran esfuerzo sostener por 5 segundos, se cambia la palabra diciendo "Muñeco de Trapo", el cuerpo se torna flácido soltando brazos a los costados, flexionando el cuerpo hacia las rodillas dejando caer la cabeza 5 segundos (4 repeticiones)
3. Dar un masaje en las piernas, golpeándolas ligeramente, solo con las yemas de los dedos durante 60 segundos
4. Frotar el brazo izquierdo con la mano derecha de arriba abajo por 30 segundos
5. Frotar el brazo derecho con la mano izquierda de arriba abajo por 30 segundos
6. Con la manos sobre nuestra mejillas, giramos lentamente la cabeza hacia la derecha, hacia la izquierda, hacia arriba, hacia abajo, sostenemos por 5 segundos (4 repeticiones)
7. Con ojos cerrados, extender los brazos lateralmente, se cruzan por enfrente del cuerpo hasta lograr un abrazo indicando que debe ser un abrazo muy apretado y rotando el tronco hacia ambos lados por 3 segundos (4 repeticiones).
8. Terminar la sesión con un aplauso

SESION 11**OBJETIVO**

Incrementar la movilidad articular y amplitud de movimiento

ASPECTOS QUE FAVORECE

Postura, coordinación, marcha y equilibrio

MATERIAL

Pelotas de tenis

Música instrumental

Raquetas

FASE INICIAL (10 minutos)

1. Cabeza abajo hasta tratar de tocar el pecho y regresar a posición inicial lentamente (8 repeticiones)
2. Torsiones de cuello derecha e izquierda como diciendo "No" lentamente (8 repeticiones alternadas)
3. Flexiones de cuello lado derecho e izquierdo, lentamente (8 repeticiones alternadas)
4. Rotación de hombros atrás lentamente (8 repeticiones)
5. Rotación de hombros al frente lentamente (8 repeticiones)
6. Elevación de hombros simultáneamente (16 repeticiones)
7. Posición inicial elevación de brazos hacia enfrente con palmas de las manos hacia arriba realizar flexión y extensión del antebrazo tocando los hombros (16 repeticiones)
8. Brazos al frente realizar círculos con las muñecas adentro (8 repeticiones), afuera (8 repeticiones)
9. Brazos a los costados piernas juntas para realizar flexión del tronco hacia el lado derecho tratando de tocar el piso regresando a posición inicial repetir al lado izquierdo (8 repeticiones) alternado
10. Manos en la cintura piernas separadas, talones tocando las patas de la silla realizar flexión del tronco hacia el frente intentando tocar el piso con ambas manos (4 repeticiones)
11. Levantar la pierna derecha extendida, sin flexionar rodilla, manteniendo la posición 3 segundos, alternar con pierna izquierda (4 repeticiones)
12. Levantar ambas piernas manteniendo la posición 8 segundos (3 repeticiones)
13. Alternar elevación de piernas flexionando rodillas (8 repeticiones)
14. Con piernas levantadas rotación de tobillos hacia adentro (8 repeticiones) Rotación de tobillos hacia afuera (8 repeticiones)
15. Respirar profundamente mirando hacia el techo y exhalar soltando todo el aire hacia el piso (3 repeticiones)

FASE MEDULAR (25 minutos)

1. Brazos extendidos sobre la cabeza, raqueta sujeta de los extremos con ambas manos, realizar torsión de brazos a derecha e izquierda (8 repeticiones)
2. Brazos al frente, raqueta sujeta de los extremos con ambas manos palmas hacia arriba, realizar flexión y extensión de brazos (8 repeticiones)
3. Con la raqueta en la mano derecha, sostener la raqueta y dirigirla en dirección a las manecillas del

reloj marcar las 12, 3, y 6 cambiar de mano y marcar las 6, 9 y 12 (8 repeticiones)

4. Brazos extendidos sobre la cabeza, raqueta sujeta de los extremos con ambas manos, flexionar el tronco pasando la raqueta entre las piernas hasta tocar el piso, sin soltar la raqueta. sostener 4 segundos y levantar la raqueta a posición inicial (4 repeticiones)
5. Brazo derecho al costado, raqueta en mano, subir hombro y sostener 4 segundos (8 repeticiones)
6. Brazo izquierdo al costado, raqueta en mano, subir hombro y sostener 4 segundos (8 repeticiones)
7. Brazo derecho al costado, raqueta en mano, girar izquierda y derecha (8 repeticiones)
8. Brazo izquierdo al costado, raqueta en mano, girar la raqueta izquierda y derecha (8 repeticiones)
9. Tomar la raqueta con ambas manos y colocarla al lado derecho del cuerpo simular que se está remando 8 veces. Remar del lado izquierdo 8 veces (2 repeticiones)
10. Tomar la raqueta con mano derecha y colocarla en el costado derecho apoyada en el piso, darle vuelta utilizando solo las yemas de los dedos (8 repeticiones)
11. Tomar la raqueta con mano izquierda y colocarla en el costado izquierdo apoyada en el piso, darle vuelta utilizando solo las yemas de los dedos (8 repeticiones)
12. Brazos al frente con la raqueta en las manos, realizar torsiones izquierda y derecha (8 repeticiones)
13. Brazo derecho, elevado a la altura del hombro, raqueta en mano, tocar con la raqueta la punta del pie izquierdo con pierna al frente. apoyar el pie, antes del siguiente toque (8 repeticiones)
14. Brazo izquierdo, elevado a la altura del hombro, raqueta en mano, tocar con la raqueta la punta del pie derecho con pierna al frente. apoyar el pie, antes del siguiente toque. 8 repeticiones

FASE FINAL (10 minutos)

1. Imaginar que en las manos se sostiene un pastel grande y con el número de velas encendidas como años cumplidos, a la indicación se toma mucho aire y se apagan las velitas hasta soltar todo el aire, se dice que como no se apagaron todas, se repite la actividad tomando y soltando más aire (4 repeticiones)
2. Imaginar que es un superhéroe muy fuerte, al escuchar la palabra "Hulk" el cuerpo se tensa lo más posible extendiendo la piernas y brazos, apretando los puños y tensando los músculos de la cara, como si se estuviera haciendo un gran esfuerzo sostener por 5 segundos, se cambia la palabra diciendo "Muñeco de Trapo", el cuerpo se toma flácido soltando brazos a los costados, flexionando el cuerpo hacia las rodillas dejando caer la cabeza 5 segundos (4 repeticiones)
3. Elevar los brazos por encima de la cabeza estirando lo más posible sostener 5 segundos (4 repeticiones)
4. Haciendo rotaciones con una pelota de tenis se frota, la cabeza, el cuello, brazos, manos, hombros, pecho, abdomen piernas y por último quitándose primero un zapato y luego el otro, la planta de cada pie
5. Con ojos cerrados, extender los brazos lateralmente, se cruzan por enfrente del cuerpo hasta lograr un abrazo indicando que debe ser un abrazo muy apretado y rotando el tronco hacia ambos lados por 3 segundos (4 repeticiones)
6. Terminar la sesión con un aplauso

SESION 12**OBJETIVO**

Incrementar la movilidad articular y amplitud de movimiento

ASPECTOS QUE FAVORECE

Postura, coordinación, marcha y equilibrio

MATERIAL

Pelotas de alberca

FASE INICIAL (10 minutos)

1. Cabeza abajo hasta tratar de tocar el pecho y regresar a posición inicial lentamente (8 repeticiones)
2. Torsiones de cuello derecha e izquierda como diciendo "No" lentamente (8 repeticiones alternadas)
3. Flexiones de cuello lado derecho e izquierdo, lentamente (8 repeticiones alternadas)
4. Rotación de hombros atrás lentamente (8 repeticiones)
5. Rotación de hombros al frente lentamente (8 repeticiones)
6. Elevación de hombros simultáneamente (16 repeticiones)
7. Posición inicial elevación de brazos hacia enfrente con palmas de las manos hacia arriba realizar flexión y extensión del antebrazo tocando los hombros (16 repeticiones)
8. Brazos al frente realizar círculos con las muñecas adentro (8 repeticiones), afuera (8 repeticiones)
9. Brazos a los costados piernas juntas para realizar flexión del tronco hacia el lado derecho tratando de tocar el piso regresando a posición inicial repetir al lado izquierdo (8 repeticiones) alternado
10. Manos en la cintura piernas separadas, talones tocando las patas de la silla realizar flexión del tronco hacia el frente intentando tocar el piso con ambas manos (4 repeticiones)
11. Levantar la pierna derecha extendida, sin flexionar rodilla, manteniendo la posición 3 segundos, alternar con pierna izquierda (4 repeticiones)
12. Levantar ambas piernas manteniendo la posición 8 segundos (3 repeticiones)
13. Alternar elevación de piernas flexionando rodillas (8 repeticiones)
14. Con piernas levantadas rotación de tobillos hacia adentro (8 repeticiones). Rotación de tobillos hacia afuera (8 repeticiones)
15. Respirar profundamente mirando hacia el techo y exhalar soltando todo el aire hacia el piso (3 repeticiones)

FASE MEDULAR (25 minutos)

1. Rodar la pelota sobre el piso, con mano derecha, desde costado lateral derecho de la silla hasta el costado lateral izquierdo y alternar con mano izquierda (8 repeticiones)
2. Con piernas abiertas, botar pelota entre ellas, sujetar con ambas manos, antes de botar nuevamente (8 repeticiones)
3. Colocar la pelota entre los pies apoyados en el piso con piernas extendidas, flexionar rodillas levantando la pelota, sostener 4 segundos, regresar a posición inicial (8 repeticiones)
4. Abrazar la pelota con ambas manos, girar, derecha e izquierda (8 repeticiones)
5. Levantar la pelota con ambas manos por encima de la cabeza y sostenerla solo con las yemas de

los dedos sostener 4 segundos, bajar la pelota sobre las piernas antes de repetir el ejercicio (8 repeticiones)

6. Piernas extendidas hacer círculos alrededor de las rodillas con la pelota, hacia la derecha 8 repeticiones, se apoyan los pies unos segundos para continuar hacia la izquierda (8 repeticiones)
7. Lanzar la pelota hacia arriba, atraparla y dar un bote en el piso (8 repeticiones)
8. Sujetarse del asiento de la silla, colocar la pelota debajo de la pierna derecha y rodar la pelota derecha e izquierda. Alternar con pierna izquierda (8 repeticiones)
9. Colocarse con un compañero a 2 metros de distancia frente a frente, lanzar la pelota con un bote (8 repeticiones)
10. Igual al ejercicio anterior pero antes de lanzar la pelota al compañero botar la pelota al costado derecho e izquierdo de su silla. 8 repeticiones

FASE FINAL (10 minutos)

1. Sujetarse del asiento de la silla y levantarse lentamente hasta separar los glúteos de la silla pero sin colocarse de pie, sostener la posición por 5 segundos y sentarse lo más lento posible (4 repeticiones)
2. Tensar los músculos de la cara como si estuviese muy enojado, cambiar a muy contento sonriendo exageradamente (8 repeticiones)
3. Hacer distintos movimientos con la lengua, intentar tocar la nariz, intentar tocar la mejilla derecha y la izquierda, intentar tocar la barbilla (2 repeticiones)
4. Apretar las mandíbulas y relajar (4 repeticiones)
5. Abrir la boca hasta donde se pueda y relajar (4 repeticiones)
6. Masajear la cara con las yemas de los dedos, suave masaje por la frente encima de la cejas, por los pómulos, en la nariz, en los lóbulos de la oreja, el maxilar inferior y el cuello (2 repeticiones)
7. Apretar los puños de las manos sostener unos segundos y relajar (8 repeticiones)
8. Tensar la pierna derecha sostener unos segundos y relajar, tensar la pierna izquierda sostener unos segundos y relajar alternar (4 repeticiones)
9. Tensar ambas piernas sostener unos segundos y relajar (4 repeticiones)
10. Imaginar que es un superhéroe muy fuerte, al escuchar la palabra "Hulk" el cuerpo se tensa lo más posible extendiendo la piernas y brazos, apretando los puños y tensando los músculos de la cara, como si se estuviera haciendo un gran esfuerzo sostener por 5 segundos, se cambia la palabra diciendo "Muñeco de Trapo", el cuerpo se toma flácido soltando brazos a los costados, flexionando el cuerpo hacia las rodillas dejando caer la cabeza 5 segundos (4 repeticiones)
11. Con ojos cerrados, extender los brazos lateralmente, se cruzan por enfrente del cuerpo hasta lograr un abrazo indicando que debe ser un abrazo muy apretado y rotando el tronco hacia ambos lados por 3 segundos (4 repeticiones)
12. Terminar la sesión con un aplauso

SESION 13**OBJETIVO**

Incrementar la movilidad articular y amplitud de movimiento

ASPECTOS QUE FAVORECE

Postura, coordinación, marcha y equilibrio

MATERIAL

Botes

Sonajas

Música

FASE INICIAL (10 minutos)

1. Cabeza abajo hasta tratar de tocar el pecho y regresar a posición inicial lentamente (8 repeticiones)
2. Torsiones de cuello derecha e izquierda como diciendo "No" lentamente (8 repeticiones alternadas)
3. Flexiones de cuello lado derecho e izquierdo, lentamente (8 repeticiones alternadas)
4. Rotación de hombros atrás lentamente (8 repeticiones)
5. Rotación de hombros al frente lentamente (8 repeticiones)
6. Elevación de hombros simultáneamente (16 repeticiones)
7. Posición inicial elevación de brazos hacia enfrente con palmas de las manos hacia arriba realizar flexión y extensión del antebrazo tocando los hombros (16 repeticiones)
8. Brazos al frente realizar círculos con las muñecas adentro (8 repeticiones), afuera (8 repeticiones)
9. Brazos a los costados piernas juntas para realizar flexión del tronco hacia el lado derecho tratando de tocar el piso regresando a posición inicial repetir al lado izquierdo (8 repeticiones) alternado
10. Manos en la cintura piernas separadas, talones tocando las patas de la silla realizar flexión del tronco hacia el frente intentando tocar el piso con ambas manos (4 repeticiones)
11. Levantar la pierna derecha extendida, sin flexionar rodilla, manteniendo la posición 3 segundos, alternar con pierna izquierda (4 repeticiones)
12. Levantar ambas piernas manteniendo la posición 8 segundos (3 repeticiones)
13. Alternar elevación de piernas flexionando rodillas (8 repeticiones)
14. Con piernas levantadas rotación de tobillos hacia adentro (8 repeticiones) Rotación de tobillos hacia afuera (8 repeticiones)
15. Respirar profundamente mirando hacia el techo y exhalar soltando todo el aire hacia el piso (3 repeticiones)

FASE MEDULAR (25 minutos)

1. Tomar el bote entre las manos y frotarlo al ritmo de una música que cambia de lento a rápido, y viceversa (3 minutos)
2. Llevar el ritmo, golpear simultáneamente el pie derecho en el piso al tiempo que se sacude el bote con mano derecha, alternar con pie y mano izquierdos, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 golpes sucesivamente

3. Tomar el bote con mano derecha, brazo al costado, sacudir el bote sin parar por 15 segundos alternar (2 repeticiones)
4. Sujetarse del asiento de la silla, colocar el bote entre las rodillas, subirlas y sostener 2 segundos. Ir aumentando los segundos 3, 4, 5, 6, 7, 8, y luego disminuirlos 7, 6, 5, 4, 3, 2
5. Colocar el bote entre los pies, levantados 5 centímetros del piso, frotarlo 4 segundos (8 repeticiones)
6. Colocar el bote sobre el muslo derecho y frotarlo hasta la rodilla, alternar (60 segundo cada muslo)
7. Tomar el bote entre las manos, brazos al frente, subir los brazos y pasarlos hasta atrás de la cabeza sin flexionar los codos, sostener 4 segundos (4 repeticiones)
8. Brazos laterales, bote en mano derecha, juntar brazos al frente y cambiar el bote de mano (8 repeticiones)
9. Imaginar que el bote es una brocha de pintura, pintar al frente con mano derecha de arriba abajo, alternar (8 repeticiones)
10. Igual que ejercicio anterior, pintando de izquierda a derecha (8 repeticiones)
11. Tomar el bote entre las manos y frotarlo al ritmo de una música que cambia de lento a rápido, y viceversa (3 minutos)

FASE FINAL (10 minutos)

1. Imaginar que en la mano derecha se tiene una flor y en la izquierda una vela, a la señal, todos deben oler la flor profundamente y apagarán la vela hasta sacar todo el aire posible (4 repeticiones)
2. Imaginar que es un superhéroe muy fuerte, al escuchar la palabra "Hulk" el cuerpo se tensa lo más posible extendiendo la piernas y brazos, apretando los puños y tensando los músculos de la cara, como si se estuviera haciendo un gran esfuerzo sostener por 5 segundos, se cambia la palabra diciendo "Muñeco de Trapo", el cuerpo se torna flácido soltando brazos a los costados, flexionando el cuerpo hacia las rodillas dejando caer la cabeza 5 segundos (4 repeticiones)
3. Dar un masaje en las piernas, golpeándolas ligeramente, solo con las yemas de los dedos durante 60 segundos
4. Frotar el brazo izquierdo con la mano derecha de arriba abajo por 30 segundos
5. Frotar el brazo derecho con la mano izquierda de arriba abajo por 30 segundos
6. Con la manos sobre nuestra mejillas, giramos lentamente la cabeza hacia la derecha, hacia la izquierda, hacia arriba, hacia abajo, sostenemos por 5 segundos (4 repeticiones)
7. Con ojos cerrados, extender los brazos lateralmente, se cruzan por enfrente del cuerpo hasta lograr un abrazo indicando que debe ser un abrazo muy apretado y rotando el tronco hacia ambos lados por 3 segundos (4 repeticiones).
8. Terminar la sesión con un aplauso

SESION 14**OBJETIVO**

Incrementar la movilidad articular y amplitud de movimiento

ASPECTOS QUE FAVORECE

Postura, coordinación, marcha y equilibrio

MATERIAL

Pelotas de tenis

Música instrumental

Corbatas

FASE INICIAL (10 minutos)

1. Cabeza abajo hasta tratar de tocar el pecho y regresar a posición inicial lentamente (8 repeticiones)
2. Torsiones de cuello derecha e izquierda como diciendo "No" lentamente (8 repeticiones alternadas)
3. Flexiones de cuello lado derecho e izquierdo, lentamente (8 repeticiones alternadas)
4. Rotación de hombros atrás lentamente (8 repeticiones)
5. Rotación de hombros al frente lentamente (8 repeticiones)
6. Elevación de hombros simultáneamente (16 repeticiones)
7. Posición inicial elevación de brazos hacia enfrente con palmas de las manos hacia arriba realizar flexión y extensión del antebrazo tocando los hombros (16 repeticiones)
8. Brazos al frente realizar círculos con las muñecas adentro (8 repeticiones), afuera (8 repeticiones)
9. Brazos a los costados piernas juntas para realizar flexión del tronco hacia el lado derecho tratando de tocar el piso regresando a posición inicial repetir al lado izquierdo (8 repeticiones) alternado
10. Manos en la cintura piernas separadas, talones tocando las patas de la silla realizar flexión del tronco hacia el frente intentando tocar el piso con ambas manos (4 repeticiones)
11. Levantar la pierna derecha extendida, sin flexionar rodilla, manteniendo la posición 3 segundos, alternar con pierna izquierda (4 repeticiones)
12. Levantar ambas piernas manteniendo la posición 8 segundos (3 repeticiones)
13. Alternar elevación de piernas flexionando rodillas (8 repeticiones)
14. Con piernas levantadas rotación de tobillos hacia adentro (8 repeticiones) Rotación de tobillos hacia afuera (8 repeticiones)
15. Respirar profundamente mirando hacia el techo y exhalar soltando todo el aire hacia el piso (3 repeticiones)

FASE MEDULAR (25 minutos)

1. Colocar la corbata en el cuello, hacer 3 nudos, deshacer los nudos (4 repeticiones)
2. Colocar la corbata por debajo de la rodilla derecha, sobre el muslo hacer 3 nudos y deshacer, alternar (4 repeticiones)
3. Pasar la corbata por la cintura y moverla para secarnos como si fuera una toalla, jalar derecha izquierda (8 repeticiones)

4. Igual ejercicio anterior colocando la corbata a la altura de las escápulas (8 repeticiones)
5. Colocar la corbata alrededor de la cabeza, hacer 3 nudos en la frente, deshacer, alternar haciendo nudos atrás de la cabeza, deshacer (4 repeticiones)
6. Pasar la corbata por debajo del asiento de la silla, jalar de los extremos, sostener 4 segundos, relajar (4 repeticiones)
7. Solo con mano derecha, hacer bolita la corbata, hasta que quede el puño cerrado, sostener 4 segundos (8 repeticiones)
8. Solo con mano izquierda, hacer bolita la corbata, hasta que quede el puño cerrado, sostener 4 segundos (8 repeticiones)
9. Pasar la corbata por atrás del respaldo de la silla jalar los extremos, sostener 4 segundos (4 repeticiones)
10. Colocar la corbata en el piso, tomarla entre los pies, solo de un extremo, elevar las piernas y soltar (8 repeticiones)
11. Colocar la corbata en el piso, con los pies, formar diferentes figuras (triángulo, cuadrado, círculo, una "S", etc.

FASE FINAL (10 minutos)

1. Imaginar que en las manos se sostiene un pastel grande y con el número de velas encendidas como años cumplidos, a la indicación se toma mucho aire y se apagan las velitas hasta soltar todo el aire, se dice que como no se apagaron todas, se repite la actividad tomando y soltando más aire (4 repeticiones)
2. Imaginar que es un superhéroe muy fuerte, al escuchar la palabra "*Hulk*" el cuerpo se tensa lo más posible extendiendo la piernas y brazos, apretando los puños y tensando los músculos de la cara, como si se estuviera haciendo un gran esfuerzo sostener por 5 segundos, se cambia la palabra diciendo "Muñeco de Trapo", el cuerpo se torna flácido soltando brazos a los costados, flexionando el cuerpo hacia las rodillas dejando caer la cabeza 5 segundos (4 repeticiones)
3. Elevar los brazos por encima de la cabeza estirando lo más posible sostener 5 segundos (4 repeticiones)
4. Haciendo rotaciones con una pelota de tenis se frota, la cabeza, el cuello, brazos, manos, hombros, pecho, abdomen piernas y por último quitándose primero un zapato y luego el otro, la planta de cada pie
5. Con una música instrumental cerrar los ojos e imaginar que está recostado en la playa, campo, jardín, etc. Contaremos en silencio 8 nubes que pasan por el cielo azul
6. Con ojos cerrados, extender los brazos lateralmente, se cruzan por enfrente del cuerpo hasta lograr un abrazo indicando que debe ser un abrazo muy apretado y rotando el tronco hacia ambos lados por 3 segundos (4 repeticiones)
7. Terminar la sesión con un aplauso

SESION 15**OBJETIVO** Incrementar la movilidad articular y amplitud de movimiento**ASPECTOS QUE FAVORECE** Postura, coordinación, marcha y equilibrio**MATERIAL** Pelotas de alberca**FASE INICIAL (10 minutos)**

1. Cabeza abajo hasta tratar de tocar el pecho y regresar a posición inicial lentamente (8 repeticiones)
2. Torsiones de cuello derecha e izquierda como diciendo "No" lentamente (8 repeticiones alternadas)
3. Flexiones de cuello lado derecho e izquierdo, lentamente (8 repeticiones alternadas)
4. Rotación de hombros atrás lentamente (8 repeticiones)
5. Rotación de hombros al frente lentamente (8 repeticiones)
6. Elevación de hombros simultáneamente (16 repeticiones)
7. Posición inicial elevación de brazos hacia enfrente con palmas de las manos hacia arriba realizar flexión y extensión del antebrazo tocando los hombros (16 repeticiones)
8. Brazos al frente realizar círculos con las muñecas adentro (8 repeticiones), afuera (8 repeticiones)
9. Brazos a los costados piernas juntas para realizar flexión del tronco hacia el lado derecho tratando de tocar el piso regresando a posición inicial repetir al lado izquierdo (8 repeticiones) alternado
10. Manos en la cintura piernas separadas, talones tocando las patas de la silla realizar flexión del tronco hacia el frente intentando tocar el piso con ambas manos (4 repeticiones)
11. Levantar la pierna derecha extendida, sin flexionar rodilla, manteniendo la posición 3 segundos, alternar con pierna izquierda (4 repeticiones)
12. Levantar ambas piernas manteniendo la posición 8 segundos (3 repeticiones)
13. Alternar elevación de piernas flexionando rodillas (8 repeticiones)
14. Con piernas levantadas rotación de tobillos hacia adentro (8 repeticiones) Rotación de tobillos hacia afuera (8 repeticiones)
15. Respirar profundamente mirando hacia el techo y exhalar soltando todo el aire hacia el piso (3 repeticiones)

FASE MEDULAR (25 minutos)

1. Pasar la pelota al compañero del lado derecho, recibéndola del lado izquierdo. Realizar en dirección opuesta
2. Subir la pelota por encima de la cabeza, girar el tronco hacia la derecha sostener 4 segundos, alternar (4 repeticiones)
3. Botar la pelota con las dos manos del lado derecho de las piernas, contar hasta 8, gritando cada bote
4. Botar la pelota con las dos manos del lado izquierdo de las piernas, contar hasta 8 gritando cada bote

5. Botar la pelota una vez de cada lado de la silla, mantener pies ligeramente separados (15 centímetros) 8 botes de cada lado alternadamente
6. Botar la pelota entre las piernas, tomarla, lanzarla y atraparla (8 repeticiones)
7. Lanzar la pelota dar un aplauso y atrapar (8 repeticiones)
8. Colocar la pelota entre los pies, elevarlos hasta donde sea posible sostener 4 segundos (4 repeticiones)
9. Colocar la pelota entre las rodillas, presionar en forma sostenida 4 segundos (4 repeticiones)
10. Rodar la pelota de derecha a izquierda por debajo de las rodillas, alternar (4 repeticiones)
11. Rodar la pelota por el piso alrededor de la silla, con ambas manos. 4 vueltas a izquierda 4 vuelta a derecha

FASE FINAL (10 minutos)

1. Sujetarse del asiento de la silla y levantarse lentamente hasta separar los glúteos de la silla pero sin Colocarse de pie, sostener la posición por 5 segundos y sentarse lo más lento posible (4 repeticiones)
2. Tensar los músculos de la cara como si estuviese muy enojado, cambiar a muy contento sonriendo exageradamente (8 repeticiones)
3. Hacer distintos movimientos con la lengua, intentar tocar la nariz, intentar tocar la mejilla derecha y la izquierda, intentar tocar la barbilla (2 repeticiones)
4. Apretar las mandíbulas y relajar (4 repeticiones)
5. Abrir la boca hasta donde se pueda y relajar (4 repeticiones)
6. Masajear la cara con las yemas de los dedos, suave masaje por la frente encima de la cejas, por los pómulos, en la nariz, en los lóbulos de la oreja, el maxilar inferior y el cuello (2 repeticiones)
7. Apretar los puños de las manos sostener unos segundos y relajar (8 repeticiones)
8. Tensar la pierna derecha sostener unos segundos y relajar, tensar la pierna izquierda sostener unos segundos y relajar alternar (4 repeticiones)
9. Tensar ambas piernas sostener unos segundos y relajar (4 repeticiones)
10. Imaginar que es un superhéroe muy fuerte, al escuchar la palabra "*Hulk*" el cuerpo se tensa lo más posible extendiendo la piernas y brazos, apretando los puños y tensando los músculos de la cara, como si se estuviera haciendo un gran esfuerzo sostener por 5 segundos, se cambia la palabra diciendo "Muñeco de Trapo", el cuerpo se toma flácido soltando brazos a los costados, flexionando el cuerpo hacia las rodillas dejando caer la cabeza 5 segundos (4 repeticiones)
11. Con ojos cerrados, extender los brazos lateralmente, se cruzan por enfrente del cuerpo hasta lograr un abrazo indicando que debe ser un abrazo muy apretado y rotando el tronco hacia ambos lados por 3 segundos (4 repeticiones)
12. Terminar la sesión con un aplauso.

SESION 16**OBJETIVO**

Incrementar la movilidad articular y amplitud de movimiento

ASPECTOS QUE FAVORECE

Postura, coordinación, marcha y equilibrio

MATERIAL

Sin materiales

FASE INICIAL (10 minutos)

1. Cabeza abajo hasta tratar de tocar el pecho y regresar a posición inicial lentamente (8 repeticiones)
2. Torsiones de cuello derecha e izquierda como diciendo "No" lentamente (8 repeticiones alternadas)
3. Flexiones de cuello lado derecho e izquierdo, lentamente (8 repeticiones alternadas)
4. Rotación de hombros atrás lentamente (8 repeticiones)
5. Rotación de hombros al frente lentamente (8 repeticiones)
6. Elevación de hombros simultáneamente (16 repeticiones)
7. Posición inicial elevación de brazos hacia enfrente con palmas de las manos hacia arriba realizar flexión y extensión del antebrazo tocando los hombros (16 repeticiones)
8. Brazos al frente realizar círculos con las muñecas adentro (8 repeticiones), afuera (8 repeticiones)
9. Brazos a los costados piernas juntas para realizar flexión del tronco hacia el lado derecho tratando de tocar el piso regresando a posición inicial repetir al lado izquierdo (8 repeticiones) alternado
10. Manos en la cintura piernas separadas, talones tocando las patas de la silla realizar flexión del tronco hacia el frente intentando tocar el piso con ambas manos (4 repeticiones)
11. Levantar la pierna derecha extendida, sin flexionar rodilla, manteniendo la posición, alternar con pierna izquierda (4 repeticiones).
12. Levantar ambas piernas manteniendo la posición 8 segundos (3 repeticiones)
13. Alternar elevación de piernas flexionando rodillas (8 repeticiones)
14. Con piernas levantadas rotación de tobillos hacia adentro (8 repeticiones) Rotación de tobillos hacia afuera (8 repeticiones)
15. Respirar profundamente mirando hacia el techo y exhalar soltando todo el aire hacia el piso (3 repeticiones)

FASE MEDULAR (25 minutos)

1. Brazos laterales llevando la mano derecha al estómago y la mano izquierda a la cabeza (8 repeticiones)
2. Brazos laterales, llevando la mano derecha a la cabeza y la mano izquierda al estómago (8 repeticiones)
3. Elevar manos dedos extendidos, boca y ojos abiertos a la indicación cerrar los tres al mismo tiempo (8 repeticiones)
4. Mano derecha en la cabeza y brazo izquierdo lateral (8 repeticiones, alternando)
5. Mano derecha en la cabeza y mano izquierda en el estómago (8 repeticiones, alternando)

6. Manos a la cintura aplaudir una vez regresando las manos a la cintura a su vez realizar marcha alternando piernas al ritmo del aplauso (8 repeticiones)
7. Manos a la cintura elevar a la altura de los hombros continuar a la altura de la cabeza, regresando a la altura de los hombros y por último a la cintura (8 repeticiones)
8. Piernas juntas cruzar pierna derecha por encima de la izquierda y viceversa (8 repeticiones)
9. Piernas separadas, elevar rodilla derecha y tocar con la mano izquierda (8 repeticiones, alternando)

FASE FINAL (10 minutos)

1. Imaginar que en la mano derecha se tiene una flor y en la izquierda una vela, a la señal, todos deben oler la flor profundamente y apagarán la vela hasta sacar todo el aire posible (4 repeticiones)
2. Imaginar que es un superhéroe muy fuerte, al escuchar la palabra "*Hulk*" el cuerpo se tensa lo más posible extendiendo las piernas y brazos, apretando los puños y tensando los músculos de la cara, como si se estuviera haciendo un gran esfuerzo sostener por 5 segundos, se cambia la palabra diciendo "Muñeco de Trapo", el cuerpo se toma flácido soltando brazos a los costados, flexionando el cuerpo hacia las rodillas dejando caer la cabeza 5 segundos (4 repeticiones)
3. Dar un masaje en las piernas, golpeándolas ligeramente, solo con las yemas de los dedos durante 60 segundos
4. Frotar el brazo izquierdo con la mano derecha de arriba abajo por 30 segundos
5. Frotar el brazo derecho con la mano izquierda de arriba abajo por 30 segundos
6. Con la manos sobre nuestra mejillas, giramos lentamente la cabeza hacia la derecha, hacia la izquierda, hacia arriba, hacia abajo, sostenemos 5 segundos (4 repeticiones)
7. Con ojos cerrados, extender los brazos lateralmente, se cruzan por enfrente del cuerpo hasta lograr un abrazo indicando que debe ser un abrazo muy apretado y rotando el tronco hacia ambos lados por 3 segundos (4 repeticiones)
8. Terminar la sesión con un aplauso

SESION 17**OBJETIVO**

Incrementar la movilidad articular y amplitud de movimiento

ASPECTOS QUE FAVORECE

Postura, coordinación, marcha y equilibrio

MATERIAL

Bolsa de papel

Pelotas de tenis

Música instrumental

FASE INICIAL (10 minutos)

1. Cabeza abajo hasta tratar de tocar el pecho y regresar a posición inicial lentamente (8 repeticiones)
2. Torsiones de cuello derecha e izquierda como diciendo "No" lentamente (8 repeticiones alternadas)
3. Flexiones de cuello lado derecho e izquierdo, lentamente (8 repeticiones alternadas)
4. Rotación de hombros atrás lentamente (8 repeticiones)
5. Rotación de hombros al frente lentamente (8 repeticiones)
6. Elevación de hombros simultáneamente (16 repeticiones)
7. Posición inicial elevación de brazos hacia enfrente con palmas de las manos hacia arriba realizar flexión y extensión del antebrazo tocando los hombros (16 repeticiones)
8. Brazos al frente realizar círculos con las muñecas adentro (8 repeticiones), afuera (8 repeticiones)
9. Brazos a los costados piernas juntas para realizar flexión del tronco hacia el lado derecho tratando de tocar el piso regresando a posición inicial repetir al lado izquierdo (8 repeticiones) alternado
10. Manos en la cintura piernas separadas, talones tocando las patas de la silla realizar flexión del tronco hacia el frente intentando tocar el piso con ambas manos (4 repeticiones)
11. Levantar la pierna derecha extendida, sin flexionar rodilla, manteniendo la posición, alternar con pierna izquierda (4 repeticiones)
12. Levantar ambas piernas manteniendo la posición 8 segundos (3 repeticiones)
13. Alternar elevación de piernas flexionando rodillas (8 repeticiones)
14. Con piernas levantadas rotación de tobillos hacia adentro (8 repeticiones) Rotación de tobillos hacia afuera (8 repeticiones)
15. Respirar profundamente mirando hacia el techo y exhalar soltando todo el aire hacia el piso (3 repeticiones)

FASE MEDULAR (25 minutos)

1. Brazo derecho al frente extendido con la palma de la mano hacia abajo colocar la bolsa de papel encima subir y bajar el brazo evitando que la bolsa caiga; realizar también con lado izquierdo (4 repeticiones por cada lado)
2. Brazos laterales palmas hacia abajo colocar la bolsa de papel en la mano derecha juntar los brazos al frente pasando la bolsa hacia la otra mano (4 repeticiones)

3. Colocar la bolsa en la boca realizar respiraciones profundas soltando el aire dentro de la bolsa intentando inflarla lentamente (4 repeticiones)
4. Hacer una bolita con la bolsa utilizando solo la mano derecha, extender la bolsa y hacer una bolita con mano izquierda (4 repeticiones)
5. Por parejas enfrente uno del otro pasar la bolita alrededor de la cabeza para después lanzarla, el compañero lo hará de igual forma (8 repeticiones)
6. Por parejas enfrente uno del otro pasar la bolita alrededor de la cintura para después lanzarla, el compañero lo hará de igual forma (8 repeticiones)
7. Por parejas enfrente uno del otro pasar la bolita alrededor de las piernas para después lanzarla, el compañero lo hará de igual forma (8 repeticiones)
8. Por parejas enfrente uno del otro con una bolita de papel realizar lanzamientos y atrapadas (8 repeticiones)
9. Por parejas espalda con espalda realizar torsiones del tronco derecha e izquierda pasando la bolita (8 repeticiones)

FASE FINAL (10 minutos)

1. Imaginar que en las manos se sostiene un pastel grande y con el número de velas encendidas como años cumplidos, a la indicación se toma mucho aire y se apagan las velitas hasta soltar todo el aire, se dice que como no se apagaron todas, se repite la actividad tomando y soltando más aire. (4 repeticiones)
2. Imaginar que es un superhéroe muy fuerte, al escuchar la palabra "*Hulk*" el cuerpo se tensa lo más posible extendiendo la piernas y brazos, apretando los puños y tensando los músculos de la cara, como si se estuviera haciendo un gran esfuerzo sostener por 5 segundos, se cambia la palabra diciendo "Muñeco de Trapo", el cuerpo se toma flácido soltando brazos a los costados, flexionando el cuerpo hacia las rodillas dejando caer la cabeza 5 segundos (4 repeticiones)
3. Elevar los brazos por encima de la cabeza estirando lo más posible sostener 5 segundos (4 repeticiones)
4. Haciendo rotaciones con una pelota de tenis frotará, la cabeza, el cuello, brazos, manos, hombros, pecho, abdomen piernas y por último quitándose primero un zapato y luego el otro, la planta de cada pie
5. Con una música instrumental cerrar los ojos e imaginar que está recostado en la playa, campo, jardín, etc. Contaremos en silencio 8 nubes que pasan por el cielo azul
6. Con ojos cerrados, extender los brazos lateralmente, se cruzan por enfrente del cuerpo hasta lograr un abrazo indicando que debe ser un abrazo muy apretado y rotando el tronco hacia ambos lados por 3 segundos (4 repeticiones)
7. Terminar la sesión con un aplauso

SESION 18**OBJETIVO**

Incrementar la movilidad articular y amplitud de movimiento

ASPECTOS QUE FAVORECE

Postura, coordinación, marcha y equilibrio

MATERIAL

Bastones

FASE INICIAL (10 minutos)

1. Cabeza abajo hasta tratar de tocar el pecho y regresar a posición inicial lentamente (8 repeticiones)
2. Torsiones de cuello derecha e izquierda como diciendo "No" lentamente (8 repeticiones alternadas)
3. Flexiones de cuello lado derecho e izquierdo, lentamente (8 repeticiones alternadas)
4. Rotación de hombros atrás lentamente (8 repeticiones)
5. Rotación de hombros al frente lentamente (8 repeticiones)
6. Elevación de hombros simultáneamente (16 repeticiones)
7. Posición inicial elevación de brazos hacia enfrente con palmas de las manos hacia arriba realizar flexión y extensión del antebrazo tocando los hombros (16 repeticiones)
8. Brazos al frente realizar círculos con las muñecas adentro (8 repeticiones), afuera (8 repeticiones)
9. Brazos a los costados piernas juntas para realizar flexión del tronco hacia el lado derecho tratando de tocar el piso regresando a posición inicial repetir al lado izquierdo (8 repeticiones) alternado
10. Manos en la cintura piernas separadas, talones tocando las patas de la silla realizar flexión del tronco hacia el frente intentando tocar el piso con ambas manos (4 repeticiones)
11. Levantar la pierna derecha extendida, sin flexionar rodilla, manteniendo la posición, alternar con pierna izquierda (4 repeticiones)
12. Levantar ambas piernas manteniendo la posición 8 segundos (3 repeticiones)
13. Alternar elevación de piernas flexionando rodillas (8 repeticiones)
14. Con piernas levantadas rotación de tobillos hacia adentro (8 repeticiones) Rotación de tobillos hacia afuera (8 repeticiones)
15. Respirar profundamente mirando hacia el techo y exhalar soltando todo el aire hacia el piso (3 repeticiones)

FASE MEDULAR (25 minutos)

1. Brazo derecho extendido al frente bastón horizontal, en la mano realizar movimientos de muñeca arriba y abajo; repetir el ejercicio con mano izquierda (8 repeticiones, cada mano)
2. Bastón en mano derecha realizar rotaciones de la muñeca hacia la derecha e izquierda (4 repeticiones, cada uno), repetir con mano derecha
3. Brazos laterales bastón en mano derecha juntar brazos al frente intercambiando el bastón (8 repeticiones)
4. Brazos al frente tomando el bastón por los extremos elevar los brazos (8 repeticiones)
5. Brazos arriba, piernas separadas, tomar bastón por los extremos realizar flexión del tronco hacia la

derecha e izquierda, alternando (8 repeticiones)

6. Bastón sobre los hombros sujetar por los extremos realizar torsiones del tronco hacia la derecha e izquierda, alternando (8 repeticiones)
7. Brazos arriba tomar el bastón por los extremos, flexionar brazos por detrás de la cabeza (8 repeticiones)
8. Brazos al frente sujetar el bastón verticalmente con las palmas de las manos realizar movimientos de frotación como haciendo chocolate molinillo, cantando el estribillo "*Chocolate molinillo, tiene cara de zorrillo, estirar, estirar que el demonio va a pasar*" (4 repeticiones)
9. Rodar el bastón sobre piernas de las rodillas hasta las ingles, cantando el estribillo "*A la rueda, rueda de San Miguel, San Miguel, todos traen camote y miel, a lo maduro a lo maduro, que se volteen todos de burro*" en ese momento girarán la cabeza hacia la derecha, alternando a la izquierda (4 repeticiones)

FASE FINAL (10 minutos)

1. Sujetarse del asiento de la silla y levantarse lentamente hasta separar los glúteos de la silla pero sin Colocarse de pie, sostener la posición por 5 segundos y sentarse lo más lento posible (4 repeticiones)
2. Tensar los músculos de la cara como si estuviese muy enojado, cambiar a muy contento sonriendo exageradamente (8 repeticiones)
3. Hacer distintos movimientos con la lengua, intentar tocar la nariz, intentar tocar la mejilla derecha y la izquierda, intentar tocar la barbilla (2 repeticiones)
4. Apretar las mandíbulas y relajar (4 repeticiones)
5. Abrir la boca hasta donde se pueda y relajar (4 repeticiones)
6. Masajear la cara con las yemas de los dedos, suave masaje por la frente encima de la cejas, por los pómulos, en la nariz, en los lóbulos de la oreja, el maxilar inferior y el cuello (2 repeticiones)
7. Apretar los puños de las manos sostener unos segundos y relajar (8 repeticiones)
8. Tensar la pierna derecha sostener unos segundos y relajar, tensar la pierna izquierda sostener unos segundos y relajar alternar (4 repeticiones)
9. Tensar ambas piernas sostener unos segundos y relajar (4 repeticiones)
10. Imaginar que es un superhéroe muy fuerte, al escuchar la palabra "*Hulk*" el cuerpo se tensa lo más posible extendiendo la piernas y brazos, apretando los puños y tensando los músculos de la cara, como si se estuviera haciendo un gran esfuerzo sostener por 5 segundos, se cambia la palabra diciendo "*Muñeco de Trapo*", el cuerpo se torna flácido soltando brazos a los costados, flexionando el cuerpo hacia las rodillas dejando caer la cabeza 5 segundos (4 repeticiones)
11. Con ojos cerrados, extender los brazos lateralmente, se cruzan por enfrente del cuerpo hasta lograr un abrazo indicando que debe ser un abrazo muy apretado y rotando el tronco hacia ambos lados por 3 segundos (4 repeticiones)
12. Terminar la sesión con un aplauso.

SESION 19**OBJETIVO**

Incrementar la movilidad articular y amplitud de movimiento

ASPECTOS QUE FAVORECE

Postura, coordinación, marcha y equilibrio

MATERIAL

Cuerdas

FASE INICIAL (10 minutos)

1. Cabeza abajo hasta tratar de tocar el pecho y regresar a posición inicial lentamente (8 repeticiones)
2. Torsiones de cuello derecha e izquierda como diciendo "No" lentamente (8 repeticiones alternadas)
3. Flexiones de cuello lado derecho e izquierdo, lentamente (8 repeticiones alternadas)
4. Rotación de hombros atrás lentamente (8 repeticiones)
5. Rotación de hombros al frente lentamente (8 repeticiones)
6. Elevación de hombros simultáneamente (16 repeticiones)
7. Posición inicial elevación de brazos hacia enfrente con palmas de las manos hacia arriba realizar flexión y extensión del antebrazo tocando los hombros (16 repeticiones)
8. Brazos al frente realizar círculos con las muñecas adentro (8 repeticiones), afuera (8 repeticiones)
9. Brazos a los costados piernas juntas para realizar flexión del tronco hacia el lado derecho tratando de tocar el piso regresando a posición inicial repetir al lado izquierdo (8 repeticiones) alternado
10. Manos en la cintura piernas separadas, talones tocando las patas de la silla realizar flexión del tronco hacia el frente intentando tocar el piso con ambas manos (4 repeticiones)
11. Levantar la pierna derecha extendida, sin flexionar rodilla, manteniendo la posición, alternar con pierna izquierda (4 repeticiones)
12. Levantar ambas piernas manteniendo la posición 8 segundos (3 repeticiones)
13. Alternar elevación de piernas flexionando rodillas (8 repeticiones)
14. Con piernas levantadas rotación de tobillos hacia adentro (8 repeticiones) Rotación de tobillos hacia afuera (8 repeticiones)
15. Respirar profundamente mirando hacia el techo y exhalar soltando todo el aire hacia el piso (3 repeticiones)

FASE MEDULAR (25 minutos)

1. Brazos al frente cuerda sujeta por los extremos realizar elevación de brazos, regresándola a posición inicial (8 repeticiones)
2. Brazos al frente cuerda sujeta por los extremos realizar torsiones de tronco derecha, enfrente e izquierda (8 repeticiones)
3. Cuerda debajo la rodilla derecha sujeta por los extremos con ambas manos elevar rodilla con la cuerda, repetir el ejercicio con rodilla izquierda (8 repeticiones por cada rodilla)
4. Cuerda en la mano derecha realizar círculos con la muñeca hacia lado derecho (8 repeticiones)

círculos hacia la izquierda (8 repeticiones)

5. Cuerda en la mano izquierda realizar círculos con la muñeca hacia lado derecho (8 repeticiones)
círculos hacia la izquierda (8 repeticiones)
6. Pierna derecha extendida talón en el piso, cuerda debajo de la pantorrilla sujeta por los extremos realizar elevación sin flexionar sostenido, repetir el ejercicio con lado izquierdo (8 repeticiones por cada lado)
7. Piernas separadas, brazos arriba cuerda sujeta por los extremos realizar flexión de tronco al frente a la altura de las rodillas (8 repeticiones)
8. Por parejas enfrente uno del otro entrelazar las cuerdas para realizar fuerza opositora al tiempo que se indique (4 repeticiones)
9. Por parejas enfrente uno del otro sujetar las cuerdas por los extremos quedando paralelas realizar flexión del tronco hacia delante y hacia atrás, alternado (8 repeticiones)
10. Por parejas enfrente uno del otro tomar las cuerdas por los extremos quedando paralelas realizar movimientos de brazos hacia adelante y atrás alternando derecha e izquierda (8 repeticiones)
11. Por parejas enfrente uno del otro tomar las cuerdas por los extremos quedando paralelas realizar elevación de brazos por encima de la cabeza (8 repeticiones)

FASE FINAL (10 minutos)

1. Imaginar que en la mano derecha se tiene una flor y en la izquierda una vela, a la señal, todos deben oler la flor profundamente y apagarán la vela hasta sacar todo el aire posible (4 repeticiones)
2. Imaginar que es un superhéroe muy fuerte, al escuchar la palabra "*Hulk*" el cuerpo se tensa lo más posible extendiendo la piernas y brazos, apretando los puños y tensando los músculos de la cara, como si se estuviera haciendo un gran esfuerzo sostener por 5 segundos, se cambia la palabra diciendo "Muñeco de Trapo", el cuerpo se toma flácido soltando brazos a los costados, flexionando el cuerpo hacia las rodillas dejando caer la cabeza 5 segundos (4 repeticiones)
3. Dar un masaje en las piernas, golpeándolas ligeramente, solo con las yemas de los dedos durante 60 segundos
4. Frotar el brazo izquierdo con la mano derecha de arriba abajo por 30 segundos
5. Frotar el brazo derecho con la mano izquierda de arriba abajo por 30 segundos
6. Con la manos sobre nuestra mejillas, giramos lentamente la cabeza hacia la derecha, hacia la izquierda, hacia arriba, hacia abajo, sostenemos 5 segundos (4 repeticiones)
7. Con ojos cerrados, extender los brazos lateralmente, se cruzan por enfrente del cuerpo hasta lograr un abrazo indicando que debe ser un abrazo muy apretado y rotando el tronco hacia ambos lados por 3 segundos (4 repeticiones)
8. Terminar la sesión con un aplauso

SESION 20**OBJETIVO**

Incrementar la movilidad articular y amplitud de movimiento

ASPECTOS QUE FAVORECE

Postura, coordinación, marcha y equilibrio

MATERIAL

Periódico

Pelotas de tenis

Cestos de basura o cajas de cartón

Música instrumental

FASE INICIAL (10 minutos)

1. Cabeza abajo hasta tratar de tocar el pecho y regresar a posición inicial lentamente (8 repeticiones)
2. Torsiones de cuello derecha e izquierda como diciendo "No" lentamente (8 repeticiones alternadas)
3. Flexiones de cuello lado derecho e izquierdo, lentamente (8 repeticiones alternadas)
4. Rotación de hombros atrás lentamente (8 repeticiones)
5. Rotación de hombros al frente lentamente (8 repeticiones)
6. Elevación de hombros simultáneamente (16 repeticiones)
7. Posición inicial elevación de brazos hacia enfrente con palmas de las manos hacia arriba realizar flexión y extensión del antebrazo tocando los hombros (16 repeticiones)
8. Brazos al frente realizar círculos con las muñecas adentro (8 repeticiones), afuera (8 repeticiones)
9. Brazos a los costados piernas juntas para realizar flexión del tronco hacia el lado derecho tratando de tocar el piso regresando a posición inicial repetir al lado izquierdo (8 repeticiones) alternado
10. Manos en la cintura piernas separadas, talones tocando las patas de la silla realizar flexión del tronco hacia el frente intentando tocar el piso con ambas manos (4 repeticiones)
11. Levantar la pierna derecha extendida, sin flexionar rodilla, manteniendo la posición, alternar con pierna izquierda (4 repeticiones)
12. Levantar ambas piernas manteniendo la posición 8 segundos (3 repeticiones)
13. Alternar elevación de piernas flexionando rodillas (8 repeticiones)
14. Con piernas levantadas rotación de tobillos hacia adentro (8 repeticiones) Rotación de tobillos hacia afuera (8 repeticiones)
15. Respirar profundamente mirando hacia el techo y exhalar soltando todo el aire hacia el piso (3 repeticiones)

FASE MEDULAR (25 minutos)

1. Brazos arriba sujetar el periódico por los extremos, con ambas manos, hacer círculos de 360° hacia lado derecho (4 repeticiones)
2. Brazos arriba sujetar el periódico por los extremos, con ambas manos, hacer círculos de 360° hacia

lado izquierdo (4 repeticiones)

3. Periódico en la mano derecha realizar círculos con el brazo hacia adelante (4 repeticiones) y hacia atrás (4 repeticiones)
4. Periódico en la mano izquierda realizar círculos con el brazo hacia adelante (4 repeticiones) y hacia atrás (4 repeticiones)
5. Periódico en la mano derecha sacudirlo (8 repeticiones)
6. Periódico en la mano derecha sacudirlo (8 repeticiones)
7. Periódico en mano derecha pasar por debajo de la pierna derecha tomar con mano izquierda y pasar por debajo de la pierna izquierda (4 repeticiones)
8. Periódico en mano derecha pasar por debajo de la rodilla izquierda tomarlo con mano izquierda, pasar por debajo de rodilla derecha y tomarlo con mano derecha (4 repeticiones)
9. Periódico en mano izquierda pasar por debajo de ambas piernas, tomar con mano derecha (4 repeticiones)
10. Periódico en mano derecha pasar por debajo de ambas piernas, tomar con mano izquierda (4 repeticiones)
11. Dividir el periódico en dos partes iguales, hacer una bolita utilizando únicamente la mano derecha y una bolita con mano izquierda, simultáneamente, luego extender (4 repeticiones)
12. Colocar varias cajas al centro del espacio, a una distancia de similar para todos en la cuales se lanzarán las bolitas, se tendrán dos oportunidades

FASE FINAL (10 minutos)

1. Imaginar que en las manos se sostiene un pastel grande y con el número de velas encendidas como años cumplidos, a la indicación se toma mucho aire y se apagan las velitas hasta soltar todo el aire, se dice que como no se apagaron todas, se repite la actividad tomando y soltando más aire (4 repeticiones)
2. Imaginar que es un superhéroe muy fuerte, al escuchar la palabra "*Hulk*" el cuerpo se tensa lo más posible extendiendo la piernas y brazos, apretando los puños y tensando los músculos de la cara, como si se estuviera haciendo un gran esfuerzo sostener por 5 segundos, se cambia la palabra diciendo "Muñeco de Trapo", el cuerpo se torna flácido soltando brazos a los costados, flexionando el cuerpo hacia las rodillas dejando caer la cabeza 5 segundos (4 repeticiones)
3. Elevar los brazos por encima de la cabeza estirando lo más posible sostener 5 segundos (4 repeticiones)
4. Haciendo rotaciones con una pelota de tenis frotará, la cabeza, el cuello, brazos, manos, hombros, pecho, abdomen piernas y por último quitándose primero un zapato y luego el otro, la planta de cada pie
5. Con una música instrumental cerrar los ojos e imaginar que está recostado en la playa, campo, jardín, etc. Contaremos en silencio 8 nubes que pasan por el cielo azul
6. Con ojos cerrados, extender los brazos lateralmente, se cruzan por enfrente del cuerpo hasta lograr un abrazo indicando que debe ser un abrazo muy apretado y rotando el tronco hacia ambos lados por 3 segundos (4 repeticiones). Terminar la sesión con un aplauso.

SESION 21

OBJETIVO	Incrementar la movilidad articular y amplitud de movimiento
ASPECTOS QUE FAVORECE	Postura, coordinación, marcha y equilibrio
MATERIAL	Costalitos rellenos
FASE INICIAL (10 minutos)	
<ol style="list-style-type: none">1. Cabeza abajo hasta tratar de tocar el pecho y regresar a posición inicial lentamente (8 repeticiones)2. Torsiones de cuello derecha e izquierda como diciendo "No" lentamente (8 repeticiones alternadas)3. Flexiones de cuello lado derecho e izquierdo, lentamente (8 repeticiones alternadas)4. Rotación de hombros atrás lentamente (8 repeticiones)5. Rotación de hombros al frente lentamente (8 repeticiones)6. Elevación de hombros simultáneamente (16 repeticiones)7. Posición inicial elevación de brazos hacia enfrente con palmas de las manos hacia arriba realizar flexión y extensión del antebrazo tocando los hombros (16 repeticiones)8. Brazos al frente realizar círculos con las muñecas adentro (8 repeticiones), afuera (8 repeticiones)9. Brazos a los costados piernas juntas para realizar flexión del tronco hacia el lado derecho tratando de tocar el piso regresando a posición inicial repetir al lado izquierdo (8 repeticiones) alternado10. Manos en la cintura piernas separadas, talones tocando las patas de la silla realizar flexión del tronco hacia el frente intentando tocar el piso con ambas manos (4 repeticiones)11. Levantar la pierna derecha extendida, sin flexionar rodilla, manteniendo la posición (3 segundos) alternar con pierna izquierda (4 repeticiones)12. Levantar ambas piernas manteniendo la posición 8 segundos (3 repeticiones)13. Alternar elevación de piernas flexionando rodillas (8 repeticiones)14. Con piernas levantadas rotación de tobillos hacia adentro (8 repeticiones) Rotación de tobillos hacia afuera (8 repeticiones)15. Respirar profundamente mirando hacia el techo y exhalar soltando todo el aire hacia el piso (3 repeticiones)	
FASE MEDULAR (25 minutos)	
<ol style="list-style-type: none">1. Costal en mano derecha amasarlo utilizando todos los dedos contando en voz alta hasta 8 alternar con mano izquierda (4 repeticiones)2. Brazos al frente con codos flexionados tomar el costal con las palmas de las manos y ejercer presión contando en voz alta hasta 8 (4 repeticiones)3. Brazo derecho al frente costal en la mano flexionar hacia el hombro, repetir el ejercicio brazo izquierdo (8 repeticiones con cada brazo)4. Brazos extendidos al frente un costal en cada una de las manos flexionar hacia los hombros	

alternadamente (8 repeticiones)

5. Brazo derecho lateral costal en la mano realizar círculos hacia adelante (4 repeticiones) y hacia atrás (4 repeticiones)
6. Brazo izquierdo lateral costal en la mano realizar círculos hacia delante (4 repeticiones) y hacia atrás (4 repeticiones)
7. Colocar el costal entre las rodillas subir y bajar talones quedando en puntas (8 repeticiones)
8. Colocar el costal entre los tobillos subir y bajar piernas (8 repeticiones)
9. Colocar el costal sobre rodilla derecha, subir y bajar la pierna separando el pie del piso cuidando que el costal no caiga (4 repeticiones)
10. Colocar el costal sobre rodilla izquierda, subir y bajar la pierna separando el pie del piso cuidando que el costal no caiga (4 repeticiones)
11. Con los ojos cerrados costal en la mano derecha tocar las diversas partes del cuerpo que el maestro indique , rodilla derecha, hombro izquierdo, rodilla izquierda, hombro derecha, hombro derecho, pierna izquierda, hombro izquierdo, pierna izquierda. Realizar con mano izquierda

FASE FINAL (10 minutos)

1. Sujetarse del asiento de la silla y levantarse lentamente hasta separar los glúteos de la silla pero sin Colocarse de pie, sostener la posición por 5 segundos y sentarse lo más lento posible (4 repeticiones)
2. Tensar los músculos de la cara como si estuviese muy enojado, cambiar a muy contento sonriendo exageradamente (8 repeticiones)
3. Hacer distintos movimientos con la lengua, intentar tocar la nariz, intentar tocar la mejilla derecha y la izquierda, intentar tocar la barbilla (2 repeticiones)
4. Apretar las mandíbulas y relajar (4 repeticiones)
5. Abrir la boca hasta donde se pueda y relajar (4 repeticiones)
6. Masajear la cara con las yemas de los dedos, suave masaje por la frente encima de la cejas, por los pómulos, en la nariz, en los lóbulos de la oreja, el maxilar inferior y el cuello (2 repeticiones)
7. Apretar los puños de las manos sostener unos segundos y relajar (8 repeticiones).
8. Tensar la pierna derecha sostener unos segundos y relajar, tensar la pierna izquierda sostener unos segundos y relajar alternar (4 repeticiones)
9. Tensar ambas piernas sostener unos segundos y relajar (4 repeticiones)
10. Imaginar que es un superhéroe muy fuerte, al escuchar la palabra "Hulk" el cuerpo se tensa lo más posible extendiendo la piernas y brazos, apretando los puños y tensando los músculos de la cara, como si se estuviera haciendo un gran esfuerzo sostener por 5 segundos, se cambia la palabra diciendo "Muñeco de Trapo", el cuerpo se toma flácido soltando brazos a los costados, flexionando el cuerpo hacia las rodillas dejando caer la cabeza 5 segundos (4 repeticiones)
11. Con ojos cerrados, extender los brazos lateralmente, se cruzan por enfrente del cuerpo hasta lograr un abrazo indicando que debe ser un abrazo muy apretado y rotando el tronco hacia ambos lados por 3 segundos (4 repeticiones)
12. Terminar la sesión con un aplauso.

SESION 22**OBJETIVO** Incrementar la movilidad articular y amplitud de movimiento**ASPECTOS QUE FAVORECE** Postura, coordinación, marcha y equilibrio**MATERIAL** Sin materiales**FASE INICIAL (10 minutos)**

1. Cabeza abajo hasta tratar de tocar el pecho y regresar a posición inicial lentamente (8 repeticiones)
2. Torsiones de cuello derecha e izquierda como diciendo "No" lentamente (8 repeticiones alternadas)
3. Flexiones de cuello lado derecho e izquierdo, lentamente (8 repeticiones alternadas)
4. Rotación de hombros atrás lentamente (8 repeticiones)
5. Rotación de hombros al frente lentamente (8 repeticiones)
6. Elevación de hombros simultáneamente (16 repeticiones)
7. Posición inicial elevación de brazos hacia enfrente con palmas de las manos hacia arriba realizar flexión y extensión del antebrazo tocando los hombros (16 repeticiones)
8. Brazos al frente realizar círculos con las muñecas adentro (8 repeticiones), afuera (8 repeticiones)
9. Brazos a los costados piernas juntas para realizar flexión del tronco hacia el lado derecho tratando de tocar el piso regresando a posición inicial repetir al lado izquierdo (8 repeticiones) alternado
10. Manos en la cintura piernas separadas, talones tocando las patas de la silla realizar flexión del tronco hacia el frente intentando tocar el piso con ambas manos (4 repeticiones)
11. Levantar la pierna derecha extendida, sin flexionar rodilla, manteniendo la posición durante 3 segundos alternar con pierna izquierda (4 repeticiones)
12. Levantar ambas piernas manteniendo la posición 8 segundos (3 repeticiones)
13. Alternar elevación de piernas flexionando rodillas (8 repeticiones)
14. Con piernas levantadas rotación de tobillos hacia adentro (8 repeticiones) Rotación de tobillos hacia afuera (8 repeticiones)
15. Respirar profundamente mirando hacia el techo y exhalar soltando todo el aire hacia el piso (3 repeticiones)

FASE MEDULAR (25 minutos)

1. Abrir ojos, boca y manos simultáneamente, a la instrucción cerrar simultáneamente (8 repeticiones)
2. Brazos extendidos al frente cruzar derecho sobre izquierdo e izquierdo sobre derecho alternadamente (8 repeticiones)
3. Brazos extendidos al frente flexionar alternadamente tocando el hombro opuesto (8 repeticiones)
4. Con la mano derecha el pulgar toca cada uno de los dedos. Se inicia con el dedo índice hasta el meñique para regresar al índice (8 repeticiones)
5. Con la mano izquierda el pulgar toca cada uno de los dedos. Se inicia con el dedo índice hasta el

meñique para regresar al índice (8 repeticiones)

6. Con las manos una frente a la otra sin tocarse, ojos cerrados, cada dedo toca la yema del otro, iniciando con los pulgares hasta los meñiques (8 repeticiones)
7. Brazos flexionados unidos palmas de las manos y codos. Separar las palmas y las muñecas dejando codos unidos, separar codos, dejando palmas unidas (8 repeticiones)
8. Aplaudir una vez, tronar los dedos y tocar la cabeza (8 repeticiones)
9. Piernas extendidas, talones elevados 10 centímetros. cruzar pierna derecha sobre la izquierda sin tocarla y alternar (4 repeticiones)
10. Elevar rodilla derecha, tocar con mano izquierda y dar un aplauso. alternando (8 repeticiones)

FASE FINAL (10 minutos)

1. Imaginar que en la mano derecha se tiene una flor y en la izquierda una vela, a la señal, todos deben oler la flor profundamente y apagarán la vela hasta sacar todo el aire posible (4 repeticiones)
2. Imaginar que es un superhéroe muy fuerte, al escuchar la palabra "*Hulk*" el cuerpo se tensa lo más posible extendiendo la piernas y brazos, apretando los puños y tensando los músculos de la cara, como si se estuviera haciendo un gran esfuerzo sostener por 5 segundos, se cambia la palabra diciendo "Muñeco de Trapo", el cuerpo se toma flácido soltando brazos a los costados, flexionando el cuerpo hacia las rodillas dejando caer la cabeza 5 segundos (4 repeticiones)
3. Dar un masaje en las piernas, golpeándolas ligeramente, solo con las yemas de los dedos durante 60 segundos
4. Frotar el brazo izquierdo con la mano derecha de arriba abajo por 30 segundos
5. Frotar el brazo derecho con la mano izquierda de arriba abajo por 30 segundos
6. Con la manos sobre nuestra mejillas, giramos lentamente la cabeza hacia la derecha, hacia la izquierda, hacia arriba, hacia abajo, sostenemos 5 segundos (4 repeticiones)
7. Con ojos cerrados, extender los brazos lateralmente, se cruzan por enfrente del cuerpo hasta lograr un abrazo indicando que debe ser un abrazo muy apretado y rotando el tronco hacia ambos lados por 3 segundos (4 repeticiones)
8. Terminar la sesión con un aplauso

SESION 23**OBJETIVO** Movilidad Articular**ASPECTOS QUE FAVORECE** Respiración, postura, flexibilidad**MATERIAL** Aros pequeños con escarcha y listones

Pelotas de tenis

FASE INICIAL (10 minutos)

1. Cabeza abajo hasta tratar de tocar el pecho y regresar a posición inicial lentamente. 8 tiempos
2. Torsiones de cuello derecha e izquierda como diciendo "No" lentamente. 8 tiempos alternados
3. Flexiones de cuello lado derecho e izquierdo, lentamente. 8 tiempos alternados.
4. Rotación de hombros atrás lentamente. 8 tiempos
5. Rotación de hombros al frente lentamente. 8 tiempos
6. Elevación de hombros simultáneamente. (8 tiempos). 2 repeticiones
7. Posición inicial elevación de brazos hacia enfrente con palmas de las manos hacia arriba realizar flexión y extensión del antebrazo tocando los hombros. (8 tiempos). 2 repeticiones
8. Brazos al frente realizar círculos con las muñecas adentro (8 tiempos), afuera (8 tiempos)
9. Brazos a los costados piernas juntas para realizar flexión del tronco hacia el lado derecho tratando de tocar el piso regresando a posición inicial repetir al lado izquierdo (8 tiempos) alternado
10. Manos en la cintura piernas separadas, talones tocando las patas de la silla realizar flexión del tronco hacia el frente intentando tocar el piso con ambas manos. (4 repeticiones)
11. Levantar la pierna derecha extendida, sin flexionar rodilla, manteniendo la posición durante 3 segundos alternar con pierna izquierda. 4 tiempos
12. Levantar ambas piernas manteniendo la posición durante 8 segundos, 3 repeticiones
13. Alternar elevación de piernas flexionando rodillas (8 tiempos)
14. Con piernas levantadas rotación de tobillos hacia adentro (8 tiempos). Rotación de tobillos hacia afuera (8 tiempos)
15. Respirar profundamente mirando hacia el techo y exhalar soltando todo el aire hacia el piso (3 repeticiones)

FASE MEDULAR (25 minutos)

1. Lanzar y atrapar el aro con las dos manos (8 repeticiones)
2. Brazo derecho extendido lateralmente a la altura del hombro, colocar el aro dentro como pulsera y girar hacia el frente (4 repeticiones) hacia tras (4 repeticiones)
3. Brazo izquierdo extendido lateralmente a la altura del hombro, colocar el aro dentro como pulsera y girar hacia el frente (4 repeticiones) hacia tras (4 repeticiones)
4. Brazo derecho extendido enfrente del cuerpo introducir el aro con mano izquierda hasta el hombro y retirarlo (8 repeticiones)

5. Brazo derecho extendido enfrente del cuerpo introducir el aro con mano izquierda hasta el hombro y retirarlo (8 repeticiones)
6. Colocar el aro sobre las piernas, con los brazos relajados a los costados sacudirlos suavemente por 10 segundos
7. Colocar el aro en el pie derecho, pierna extendida, talón elevado 10 cm hacer girar el aro hacia un lado (4 repeticiones) girar hacia el otro lado (4 repeticiones)
8. Colocar el aro en el pie izquierdo, pierna extendida, talón elevado 10 cm hacer girar el aro hacia un lado (4 repeticiones) girar hacia el otro lado (4 repeticiones)
9. Sujetando el aro con ambas manos extender los brazos enfrente del cuerpo, subirlos hasta que estén sobrepasando la cabeza sostener contando hasta cinco y bajar hasta apoyar las manos en las rodillas. (4 repeticiones)
10. Sujetando el aro con ambas manos elevar los brazos por encima de la cabeza, piernas separadas flexionar tronco hasta tocar el piso (4 repeticiones).
11. Sujetar el aro con las yemas de los dedos de la mano izquierda y moverlo como si fuera un abanico (8 repeticiones)
12. Sujetar el aro con las yemas de los dedos de la mano derecha y moverlo como si fuera un abanico (8 repeticiones)
13. Colocar el aro en la cabeza con los listones sobre la cara hacer una inspiración profunda y soplar hasta que se acabe el aire (4 repeticiones)

FASE FINAL (10 minutos)

1. Imaginar que en las manos se sostiene un pastel grande y con el número de velas encendidas como años cumplidos, a la indicación se toma mucho aire y se apagan las velitas hasta soltar todo el aire, se dice que como no se apagaron todas, se repite la actividad tomando y soltando más aire. (4 repeticiones)
2. Imaginar que es un superhéroe muy fuerte, al escuchar la palabra "Hulk" el cuerpo se tensa lo más posible extendiendo la piernas y brazos, apretando los puños y tensando los músculos de la cara, como si se estuviera haciendo un gran esfuerzo sostener por 5 segundos se cambia la palabra diciendo "Muñeco de trapo", el cuerpo se toma flácido soltando brazos a los costados, flexionando el cuerpo hacia las rodillas dejando caer la cabeza durante 5 segundos, 4 repeticiones
3. Elevar los brazos por encima de la cabeza estirando lo más posible sostener en 5 segundos 4 repeticiones
4. Haciendo rotaciones con una pelota de tenis frotará, la cabeza, el cuello, brazos, manos, hombros, pecho, abdomen piernas y por último quitándose primero un zapato y luego el otro, la planta de cada pie
5. Con una música instrumental cerrar los ojos e imaginar que está recostado en la playa, campo, jardín, etc. Contaremos en silencio 8 nubes que pasan por el cielo azul
6. Con ojos cerrados, extender los brazos lateralmente, se cruzan por enfrente del cuerpo hasta lograr un abrazo indicando que debe ser un abrazo muy apretado y rotando el tronco hacia ambos lados por 3 segundos, 4 repeticiones. Terminar la sesión con un aplauso.

SESION 24**OBJETIVO** Movilidad Articular**ASPECTOS QUE FAVORECE** Respiración, postura, flexibilidad**MATERIAL** Cajas de cartón envueltas como regalos**FASE INICIAL (10 minutos)**

1. Cabeza abajo hasta tratar de tocar el pecho y regresar a posición inicial lentamente. 8 tiempos
2. Torsiones de cuello derecha e izquierda como diciendo "No" lentamente. 8 tiempos alternados
3. Flexiones de cuello lado derecho e izquierdo, lentamente. 8 tiempos alternados
4. Rotación de hombros atrás lentamente. 8 tiempos
5. Rotación de hombros al frente lentamente. 8 tiempos
6. Elevación de hombros simultáneamente. (8 tiempos). 2 repeticiones
7. Posición inicial elevación de brazos hacia enfrente con palmas de las manos hacia arriba realizar flexión y extensión del antebrazo tocando los hombros. (8 tiempos). 2 repeticiones
8. Brazos al frente realizar círculos con las muñecas adentro (8 tiempos), afuera (8 tiempos)
9. Brazos a los costados piernas juntas para realizar flexión del tronco hacia el lado derecho tratando de tocar el piso regresando a posición inicial repetir al lado izquierdo (8 tiempos) alternado
10. Manos en la cintura piernas separadas, talones tocando las patas de la silla realizar flexión del tronco hacia el frente intentando tocar el piso con ambas manos. (4 repeticiones)
11. Levantar la pierna derecha extendida, sin flexionar rodilla, manteniendo la posición durante 3 segundos, alternar con pierna izquierda. 4 tiempos
12. Levantar ambas piernas manteniendo la posición durante 8 segundos. 3 repeticiones
13. Alternar elevación de piernas flexionando rodillas (8 tiempos)
14. Con piernas levantadas rotación de tobillos hacia adentro (8 tiempos). rotación de tobillos hacia afuera (8 tiempos)
15. Respirar profundamente mirando hacia el techo y exhalar soltando todo el aire hacia el piso (3 repeticiones)

FASE MEDULAR (25 minutos)

1. Formar un círculo alrededor del salón cada uno tendrá una caja la cual pasara a su compañero del lado derecho recibiendo otra, de lado izquierdo, hasta recuperar su caja. Realizar el ejercicio en dirección opuesta
2. Lanzar y atrapar la caja. 8 repeticiones
3. Caja en las manos a la altura del pecho girar la caja con las palmas de las manos hacia el frente (8 repeticiones), hacia atrás (8 repeticiones)
4. Colocar la caja en el piso entre los pies subir y bajar la caja (8 repeticiones)

5. Caja en el piso frente a los pies subir y bajar pie derecho e izquierdo, alternadamente (8 repeticiones)
6. Caja en el piso entre los pies subir y bajar los pies juntos (8 repeticiones)
7. Con la caja entre los pies elevar la caja hasta donde sea posible a cada quien y balancear la caja de derecha a izquierda (4 repeticiones)
8. Caja sobre las piernas golpear con ambas manos 2 veces la caja y aplaudir una vez, a un mismo ritmo todo el grupo (4 repeticiones). Golpear con ambas manos 3 veces la caja y aplaudir una vez (4 repeticiones). Golpear con ambas manos 2 veces la caja y aplaudir 2 veces (4 repeticiones). Golpear con ambas manos 3 veces la caja y aplaudir 3 veces (4 repeticiones)
9. Se colocaran en dos filas en un extremo se pondrán todas las cajas las cuales a la indicación irán pasando hasta el final de la fila donde el ultimo integrante formara una torre, el que haga la torre más grande será el equipo ganador

FASE FINAL (10 minutos)

1. Sujetarse del asiento de la silla y levantarse lentamente hasta separar los glúteos de la silla pero sin colocarse de pie, sostener la posición por 5 segundos y sentarse lo más lento posible. 4 repeticiones
2. Tensar los músculos de la cara como si estuviese muy enojado, cambiar a muy contento sonriendo exageradamente. alternar 8 repeticiones
3. Hacer distintos movimientos con la lengua, intentar tocar la nariz, intentar tocar la mejilla derecha y la izquierda, intentar tocar la barbilla. 2 repeticiones
4. Apretar las mandíbulas y relajar. 4 tiempos
5. Abrir la boca hasta donde se pueda y relajar. 4 tiempos
6. Masajear la cara con las yemas de los dedos, suave masaje por la frente encima de la cejas, por los pómulos, en la nariz, en los lóbulos de la oreja, el maxilar inferior y el cuello. 2 repeticiones
7. Apretar los puños de las manos sostener unos segundos y relajar. 8 tiempos
8. Tensar la pierna derecha sostener unos segundos y relajar, tensar la pierna izquierda sostener unos segundos y relajar alternar. 4 tiempos
9. Tensar ambas piernas sostener unos segundos y relajar. 4 tiempos
10. Imaginar que es un superhéroe muy fuerte, al escuchar la palabra "Hulk" el cuerpo se tensa lo más posible extendiendo la piernas y brazos, apretando los puños y tensando los músculos de la cara, como si se estuviera haciendo un gran esfuerzo sostener por 5 segundos, se cambia la palabra diciendo "Muñeco de trapo", el cuerpo se toma flácido soltando brazos a los costados, flexionando el cuerpo hacia las rodillas dejando caer la cabeza durante 5 segundos. 4 repeticiones
11. Con ojos cerrados, extender los brazos lateralmente, se cruzan por enfrente del cuerpo hasta lograr un abrazo indicando que debe ser un abrazo muy apretado y rotando el tronco hacia ambos lados por 3 segundos. 4 repeticiones
12. Terminar la sesión con un aplauso

SESION 25**OBJETIVO** Movilidad Articular**ASPECTOS QUE FAVORECE** Respiración, postura, flexibilidad**MATERIAL** Pelotas**FASE INICIAL (10 minutos)**

1. Cabeza abajo hasta tratar de tocar el pecho y regresar a posición inicial lentamente. 8 tiempos
2. Torsiones de cuello derecha e izquierda como diciendo "No" lentamente. 8 tiempos alternados
3. Flexiones de cuello lado derecho e izquierdo, lentamente. 8 tiempos alternados.
4. Rotación de hombros atrás lentamente. 8 tiempos
5. Rotación de hombros al frente lentamente. 8 tiempos
6. Elevación de hombros simultáneamente. (8 tiempos). 2 repeticiones
7. Posición inicial elevación de brazos hacia enfrente con palmas de las manos hacia arriba realizar flexión y extensión del antebrazo tocando los hombros. (8 tiempos). 2 repeticiones
8. Brazos al frente realizar círculos con las muñecas adentro (8 tiempos), afuera (8 tiempos)
9. Brazos a los costados piernas juntas para realizar flexión del tronco hacia el lado derecho tratando de tocar el piso regresando a posición inicial repetir al lado izquierdo (8 tiempos) alternado
10. Manos en la cintura piernas separadas, talones tocando las patas de la silla realizar flexión del tronco hacia el frente intentando tocar el piso con ambas manos. (4 repeticiones)
11. Levantar la pierna derecha extendida, sin flexionar rodilla, manteniendo la posición por 3 segundos, alternar con pierna izquierda. 4 tiempos
12. Levantar ambas piernas manteniendo la posición durante 8 segundos. 3 repeticiones
13. Alternar elevación de piernas flexionando rodillas (8 tiempos)
14. Con piernas levantadas rotación de tobillos hacia adentro (8 tiempos). rotación de tobillos hacia afuera (8 tiempos)
15. Respirar profundamente mirando hacia el techo y exhalar soltando todo el aire hacia el piso (3 repeticiones)

FASE MEDULAR (25 minutos)

1. Tomar una pelota con las dos manos, codos a la altura de los hombros y presionar fuerte durante 5 segundos, colocar pelota en piernas. (8 repeticiones)
2. Elevar la pelota por encima de la cabeza con ambas manos hasta que los brazos estén completamente extendidos, bajar la pelota a las piernas (8 repeticiones)
3. Elevar la pelota por encima de la cabeza con la mano izquierda, bajar la pelota, apoyarla en las rodillas (8 repeticiones)
4. Elevar la pelota por encima de la cabeza con la mano derecha bajar la pelota, apoyarla en las rodillas (8 repeticiones)

5. Con la pelota a la altura del pecho y los brazos extendidos al frente girar el tronco hacia el lado izquierdo volver al frente alternar al lado derecho (8 repeticiones)
6. Con las piernas separadas tocando con los talones las patas de la silla, flexionar el tronco hacia el frente hasta tocar el piso con la pelota en sostener 5 segundos, subir y colocar la pelota en las rodillas (8 repeticiones)
7. Con las piernas separadas tocando con los talones las patas de la silla, rodar la pelota desde la parte superior de la pierna derecha hasta llegar al tobillo y regresar (8 repeticiones)
8. Con las piernas separadas tocando con los talones las patas de la silla, rodar la pelota desde la parte superior de la pierna izquierda hasta llegar al tobillo y regresar (8 repeticiones)
9. Con la pelota entre las rodillas presionarla por 5 segundos y soltar (8 repeticiones)
10. Con la pelota entre las rodillas elevar y bajar los talones (8 repeticiones)
11. Con las piernas extendidas y la pelota entre los pies elevar las piernas lentamente y volverlas al piso (8 repeticiones)
12. Tomar la pelota con las manos y botarla por el lado derecho con las dos manos juntas (8 repeticiones)
13. Tomar la pelota con las manos y botarla la pelota por el lado izquierdo con las manos juntas. (8 repeticiones)
14. Con las piernas separadas botar la pelota con las dos manos, en medio de ellas (8 repeticiones)

FASE FINAL (10 minutos)

1. Imaginar que en la mano derecha se tiene una flor y en la izquierda una vela, a la señal todos deben oler la flor profundamente y apagarán la vela hasta sacar todo el aire posible (4 repeticiones)
2. Imaginar que es un superhéroe muy fuerte, al escuchar la palabra "*Hulk*" el cuerpo se tensa lo más posible extendiendo la piernas y brazos, apretando los puños y tensando los músculos de la cara, como si se estuviera haciendo un gran esfuerzo sostener por 5 segundos, se cambia la palabra diciendo "*Muñeco de trapo*", el cuerpo se torna flácido soltando brazos a los costados, flexionando el cuerpo hacia las rodillas dejando caer la cabeza durante 5 segundos. 4 repeticiones
3. Dar un masaje en las piernas, golpeándolas ligeramente, solo con las yemas de los dedos durante 1 minuto
4. Frotar el brazo izquierdo con la mano derecha de arriba abajo por 30 segundos
5. Frotar el brazo derecho con la mano izquierda de arriba abajo por 30 segundos
6. Con la manos sobre nuestra mejillas, giramos lentamente la cabeza hacia la derecha, hacia la izquierda, hacia arriba, hacia abajo, sostenemos 5 segundos. 4 repeticiones
7. Con ojos cerrados, extender los brazos lateralmente, se cruzan por enfrente del cuerpo hasta lograr un abrazo indicando que debe ser un abrazo muy apretado y rotando el tronco hacia ambos lados por 3 segundos. 4 repeticiones
8. Terminar la sesión con un aplauso

SESION 26**OBJETIVO** Movilidad Articular**ASPECTOS QUE FAVORECE** Respiración, postura, flexibilidad**MATERIAL** Pañuelos**FASE INICIAL (10 minutos)**

1. Cabeza abajo hasta tratar de tocar el pecho y regresar a posición inicial lentamente. 8 tiempos
2. Torsiones de cuello derecha e izquierda como diciendo "No" lentamente. 8 tiempos alternados
3. Flexiones de cuello lado derecho e izquierdo, lentamente. 8 tiempos alternados.
4. Rotación de hombros atrás lentamente. 8 tiempos
5. Rotación de hombros al frente lentamente. 8 tiempos
6. Elevación de hombros simultáneamente. (8 tiempos). 2 repeticiones
7. Posición inicial elevación de brazos hacia enfrente con palmas de las manos hacia arriba realizar flexión y extensión del antebrazo tocando los hombros. (8 tiempos). 2 repeticiones
8. Brazos al frente realizar círculos con las muñecas adentro (8 tiempos), afuera (8 tiempos)
9. Brazos a los costados piernas juntas para realizar flexión del tronco hacia el lado derecho tratando de tocar el piso regresando a posición inicial repetir al lado izquierdo (8 tiempos) alternado
10. Manos en la cintura piernas separadas, talones tocando las patas de la silla realizar flexión del tronco hacia el frente intentando tocar el piso con ambas manos. (4 repeticiones)
11. Levantar la pierna derecha extendida, sin flexionar rodilla, manteniendo la posición 3 segundos. Alternar con pierna izquierda. 4 tiempos
12. Levantar ambas piernas manteniendo la posición por 8 segundos. 3 repeticiones
13. Alternar elevación de piernas flexionando rodillas (8 tiempos)
14. Con piernas levantadas rotación de tobillos hacia adentro (8 tiempos). rotación de tobillos hacia afuera (8 tiempos)
15. Respirar profundamente mirando hacia el techo y exhalar soltando todo el aire hacia el piso (3 repeticiones)

FASE MEDULAR (25 minutos)

1. Tomar el pañuelo con la mano derecha y hacer círculos con el brazo extendido hacia el piso (8 repeticiones)
2. Tomar el pañuelo con la mano izquierda y hacer círculos con el brazo extendido hacia el piso (8 repeticiones)
3. Tomar el pañuelo con las dos manos por los extremos enrollar y desenrollar haciendo círculos con las muñecas (8 repeticiones)
4. Tomar el pañuelo con la mano derecha y hacer flexión de muñeca arriba y abajo lentamente (8 repeticiones)

5. Tomar el pañuelo con la mano izquierda y hacer flexión de la muñeca arriba y abajo lentamente (8 repeticiones)
6. Sobre las piernas enrollar y desenrollar el pañuelo con ambas manos (8 repeticiones)
7. Elevando rodillas de manera alternada pasar el pañuelo por debajo (8 repeticiones)
8. Pañuelo por debajo de la rodilla derecha tomarlo por sus extremos elevar rodilla con el pañuelo (8 repeticiones)
9. Pañuelo por debajo de la rodilla izquierda tomarlo por sus extremos elevar rodilla con el pañuelo (8 repeticiones)
10. Con el pañuelo extendido tomado por los extremos girar el pañuelo como toreando hacia la derecha e izquierda alternando (8 repeticiones)
11. Con las piernas separadas tocando con los talones las patas de la silla, tomar el pañuelo con las manos y dejarlo caer al piso por en medio de ellas, levantarlo (8 repeticiones).
12. Con el pañuelo en la mano derecha ondearlo por encima de la cabeza tratando de mover todo el tronco repetirlo con la mano izquierda
13. Colocar el pañuelo en la cabeza por sobre la cara, soplarle hasta que se caiga

FASE FINAL (10 minutos)

1. Imaginar que en las manos se sostiene un pastel grande y con el número de velas encendidas como años cumplidos, a la indicación se toma mucho aire y se apagan las velitas hasta soltar todo el aire, se dice que como no se apagaron todas, se repite la actividad tomando y soltando más aire. (4 repeticiones)
2. Imaginar que es un superhéroe muy fuerte, al escuchar la palabra "*Hulk*" el cuerpo se tensa lo más posible extendiendo las piernas y brazos, apretando los puños y tensando los músculos de la cara, como si se estuviera haciendo un gran esfuerzo sostener por 5 segundos, se cambia la palabra diciendo "*Muñeco de trapo*", el cuerpo se toma flácido soltando brazos a los costados, flexionando el cuerpo hacia las rodillas dejando caer la cabeza por 5 segundos. 4 repeticiones
3. Elevar los brazos por encima de la cabeza estirando lo más posible sostener 5 segundos. 4 repeticiones
4. Haciendo rotaciones con una pelota de tenis frotará, la cabeza, el cuello, brazos, manos, hombros, pecho, abdomen piernas y por último quitándose primero un zapato y luego el otro, la planta de cada pie
5. Con una música instrumental cerrar los ojos e imaginar que está recostado en la playa, campo, jardín, etc. Contaremos en silencio 8 nubes que pasan por el cielo azul
6. Con ojos cerrados, extender los brazos lateralmente, se cruzan por enfrente del cuerpo hasta lograr un abrazo indicando que debe ser un abrazo muy apretado y rotando el tronco hacia ambos lados por 3 segundos. 4 repeticiones
7. Terminar la sesión con un aplauso

SESION 27**OBJETIVO**

Movilidad Articular

ASPECTOS QUE FAVORECE

Respiración, postura, flexibilidad

MATERIAL

Aros

FASE INICIAL (10 minutos)

1. Cabeza abajo hasta tratar de tocar el pecho y regresar a posición inicial lentamente. 8 tiempos
2. Torsiones de cuello derecha e izquierda como diciendo "No" lentamente. 8 tiempos alternados
3. Flexiones de cuello lado derecho e izquierdo, lentamente. 8 tiempos alternados
4. Rotación de hombros atrás lentamente. 8 tiempos.
5. Rotación de hombros al frente lentamente. 8 tiempos
6. Elevación de hombros simultáneamente. (8 tiempos). 2 repeticiones
7. Posición inicial elevación de brazos hacia enfrente con palmas de las manos hacia arriba realizar flexión y extensión del antebrazo tocando los hombros. (8 tiempos). 2 repeticiones
8. Brazos al frente realizar círculos con las muñecas adentro (8 tiempos), afuera (8 tiempos)
9. Brazos a los costados piernas juntas para realizar flexión del tronco hacia el lado derecho tratando de tocar el piso regresando a posición inicial repetir al lado izquierdo (8 tiempos) alternado
10. Manos en la cintura piernas separadas, talones tocando las patas de la silla realizar flexión del tronco hacia el frente intentando tocar el piso con ambas manos. (4 repeticiones)
11. Levantar la pierna derecha extendida, sin flexionar rodilla, manteniendo la posición 3 segundos. Alternar con pierna izquierda. 4 tiempos
12. Levantar ambas piernas manteniendo la posición 8 segundos. 3 repeticiones
13. Alternar elevación de piernas flexionando rodillas (8 tiempos)
14. Con piernas levantadas rotación de tobillos hacia adentro (8 tiempos). rotación de tobillos hacia afuera (8 tiempos)
15. Respirar profundamente mirando hacia el techo y exhalar soltando todo el aire hacia el piso (3 repeticiones)

FASE MEDULAR (25 minutos)

1. Tomar el aro con las dos manos, brazos extendidos al frente, girar el tronco hacia el lado derecho e izquierdo alternadamente (8 repeticiones)
2. Tomar el aro con las dos manos, brazos extendidos al frente, elevar el aro por encima de la cabeza y bajarlo hasta las rodillas (8 repeticiones)
3. Tomar el aro con las dos manos brazos extendidos al frente girar el aro como si fuera el volante de un carro alternando lado derecho lado izquierdo (8 repeticiones)
4. Tomar el aro con las dos manos llevar el aro al pecho y al frente (8 repeticiones).
5. Colocar el aro sobre las piernas y sacudir los brazos a los costados suavemente por 10 segundos

6. Tomando el aro con la mano derecha, brazo extendido al costado a la altura del hombro pasarlo a la mano izquierda (8 repeticiones)
7. Con el aro en el piso por el lado derecho hacerlo rodar, pasar por el frente del cuerpo hasta el extremo izquierdo y regresar (8 repeticiones)
8. Sostener el aro con ambas manos colocado en el piso, frente a las piernas, con los pies juntos tocar con puntas saltando el aro adelante y atrás (8 repeticiones)
9. Colocar el aro en el piso los pies a los costados, a la señal colocar ambos pies adentro. (8 repeticiones)
10. Aro en la misma posición. Colocar los talones dentro del aro y las puntas de los pies fuera del aro (8 repeticiones)
11. Con el aro por debajo de las rodillas apoyar en las puntas de los pies subir y bajar talones jalando el aro (8 repeticiones)
12. Con las piernas juntas y extendidas colocar el aro en los tobillos, elevar las piernas y sostener contando hasta el cinco sin que el aro toque el piso, descansar apoyando los pies. (4 repeticiones)

FASE FINAL (10 minutos)

1. Sujetarse del asiento de la silla y levantarse lentamente hasta separar las asentaderas de la silla pero sin Colocarse de pie, sostener la posición por 5 segundos y sentarse lo más lento posible. 4 repeticiones
2. Tensar los músculos de la cara como si estuviese muy enojado, cambiar a muy contento sonriendo exageradamente. alternar 8 repeticiones
3. Hacer distintos movimientos con la lengua, intentar tocar la nariz, intentar tocar la mejilla derecha y la izquierda, intentar tocar la barbilla. 2 repeticiones
4. Apretar las mandíbulas y relajar. 4 tiempos
5. Abrir la boca hasta donde se pueda y relajar. 4 tiempos
6. Masajear la cara con las yemas de los dedos, suave masaje por la frente encima de la cejas, por los pómulos, en la nariz, en los lóbulos de la oreja, el maxilar inferior y el cuello. 2 repeticiones
7. Apretar los puños de las manos sostener unos segundos y relajar. 8 tiempos
8. Tensar la pierna derecha sostener unos segundos y relajar, tensar la pierna izquierda sostener unos segundos y relajar alternar. 4 tiempos
9. Tensar ambas piernas sostener unos segundos y relajar. 4 tiempos
10. Imaginar que es un superhéroe muy fuerte, al escuchar la palabra "*Hulk*" el cuerpo se tensa lo más posible extendiendo la piernas y brazos, apretando los puños y tensando los músculos de la cara, como si se estuviera haciendo un gran esfuerzo sostener por 5 segundos, se cambia la palabra diciendo "*Muñeco de trapo*", el cuerpo se toma flácido soltando brazos a los costados, flexionando el cuerpo hacia las rodillas dejando caer la cabeza durante 5 segundos. 4 repeticiones
11. Con ojos cerrados, extender los brazos lateralmente, se cruzan por enfrente del cuerpo hasta lograr un abrazo indicando que debe ser un abrazo muy apretado y rotando el tronco hacia ambos lados por 3 segundos. 4 repeticiones
12. Terminar la sesión con un aplauso

SESION 28**OBJETIVO** Movilidad Articular**ASPECTOS QUE FAVORECE** Respiración, postura, flexibilidad**MATERIAL** Cuerdas**FASE INICIAL (10 minutos)**

1. Cabeza abajo hasta tratar de tocar el pecho y regresar a posición inicial lentamente. 8 tiempos
2. Torsiones de cuello derecha e izquierda como diciendo "No" lentamente. 8 tiempos alternados
3. Flexiones de cuello lado derecho e izquierdo, lentamente. 8 tiempos alternados
4. Rotación de hombros atrás lentamente. 8 tiempos
5. Rotación de hombros al frente lentamente. 8 tiempos
6. Elevación de hombros simultáneamente. (8 tiempos). 2 repeticiones
7. Posición inicial elevación de brazos hacia enfrente con palmas de las manos hacia arriba realizar flexión y extensión del antebrazo tocando los hombros. (8 tiempos). 2 repeticiones
8. Brazos al frente realizar círculos con las muñecas adentro (8 tiempos), afuera (8 tiempos)
9. Brazos a los costados piernas juntas para realizar flexión del tronco hacia el lado derecho tratando de tocar el piso regresando a posición inicial repetir al lado izquierdo (8 tiempos) alternado
10. Manos en la cintura piernas separadas, talones tocando las patas de la silla realizar flexión del tronco hacia el frente intentando tocar el piso con ambas manos. (4 repeticiones)
11. Levantar la pierna derecha extendida, sin flexionar rodilla, manteniendo la posición 3 segundos. Alternar con pierna izquierda. 4 tiempos
12. Levantar ambas piernas manteniendo la posición 8 segundos. 3 repeticiones
13. Alternar elevación de piernas flexionando rodillas (8 tiempos)
14. Con piernas levantadas rotación de tobillos hacia adentro (8 tiempos). rotación de tobillos hacia afuera (8 tiempos)
15. Respirar profundamente mirando hacia el techo y exhalar soltando todo el aire hacia el piso (3 repeticiones)

FASE MEDULAR (25 minutos)

1. Cuerda doblada por la mitad, tomarla con la mano derecha hacer círculos con la muñeca (8 repeticiones)
2. Cuerda doblada por la mitad tomarla con la mano izquierda hacer círculos con la muñeca (8 repeticiones)
3. Pasar la cuerda por la espalda a la altura de los hombros, tomarla por los extremos con ambas manos jalarla para el lado derecho e izquierdo alternadamente (8 repeticiones)
4. Cuerda tomada por los extremos con ambas manos elevar los brazos y bajar hasta la nuca (8 repeticiones)

repeticiones)

5. Hacer tantos nudo como sea posible y deshacerlos
6. Con la cuerda sujeta por los extremos brazos elevados por encima de la cabeza, balancear el cuerpo a derecha e izquierda alternadamente sosteniendo por 3 segundos en cada lado (8 repeticiones)
7. Colocar la cuerda en el piso, con ambos pies sobre ella, rodar adelante y atrás(8 repeticiones)
8. Cuerda por debajo del pie derecho y tomada por los extremos con ambas manos elevar la pierna jalando la cuerda (8 repeticiones)
9. Cuerda por debajo del pie izquierdo y tomada por los extremos con ambas manos elevar la pierna con ayuda de la cuerda (8 repeticiones)
10. Cuerda por debajo de las rodillas, tomada con las manos de los extremos, jalar hasta dejar los pies en puntas (8 repeticiones)

FASE FINAL (10 minutos)

1. Imaginar que en la mano derecha se tiene una flor y en la izquierda una vela, a la señal todos deben oler la flor profundamente y apagarán la vela hasta sacar todo el aire posible (4 repeticiones)
2. Imaginar que es un superhéroe muy fuerte, al escuchar la palabra "*Hulk*" el cuerpo se tensa lo más posible extendiendo la piernas y brazos, apretando los puños y tensando los músculos de la cara, como si se estuviera haciendo un gran esfuerzo sostener por 5 segundos, se cambia la palabra diciendo "*Muñeco de trapo*", el cuerpo se torna flácido soltando brazos a los costados, flexionando el cuerpo hacia las rodillas dejando caer la cabeza por 5 segundos. 4 repeticiones
3. Dar un masaje en las piernas, golpeándolas ligeramente, solo con las yemas de los dedos durante 1 minuto
4. Frotar el brazo izquierdo con la mano derecha de arriba abajo por 30 segundos
5. Frotar el brazo derecho con la mano izquierda de arriba abajo por 30 segundos
6. Con la manos sobre nuestra mejillas, giramos lentamente la cabeza hacia la derecha, hacia la izquierda, hacia arriba, hacia abajo, sostenemos 5 segundos. 4 repeticiones
7. Con ojos cerrados, extender los brazos lateralmente, se cruzan por enfrente del cuerpo hasta lograr un abrazo indicando que debe ser un abrazo muy apretado y rotando el tronco hacia ambos lados por 3 segundos. 4 repeticiones
8. Terminar la sesión con un aplauso.

SESIÓN 29**OBJETIVO** Incrementar la movilidad articular y amplitud de movimiento**ASPECTOS QUE FAVORECE** Postura, coordinación, marcha y equilibrio**MATERIAL** Sin materiales**FASE INICIAL (10 minutos)**

1. Cabeza abajo hasta tratar de tocar el pecho y regresar a posición inicial lentamente (8 repeticiones)
2. Torsiones de cuello derecha e izquierda como diciendo "No" lentamente (8 repeticiones alternadas)
3. Flexiones de cuello lado derecho e izquierdo, lentamente (8 repeticiones alternadas)
4. Rotación de hombros atrás lentamente (8 repeticiones)
5. Rotación de hombros al frente lentamente (8 repeticiones)
6. Elevación de hombros simultáneamente (16 repeticiones)
7. Posición inicial elevación de brazos hacia enfrente con palmas de las manos hacia arriba realizar flexión y extensión del antebrazo tocando los hombros (16 repeticiones)
8. Brazos al frente realizar círculos con las muñecas adentro (8 repeticiones), afuera (8 repeticiones)
9. Brazos a los costados piernas juntas para realizar flexión del tronco hacia el lado derecho tratando de tocar el piso regresando a posición inicial repetir al lado izquierdo (8 repeticiones) alternado
10. Talones tocando las patas de la silla realizar flexión del tronco hacia el frente intentando tocar el piso con ambas manos (4 repeticiones)
11. Levantar la pierna derecha extendida, sin flexionar rodilla, manteniendo la posición 3 segundos, alternar con pierna izquierda (4 repeticiones)
12. Levantar ambas piernas manteniendo la posición 8 segundos (3 repeticiones)
13. Alternar elevación de piernas flexionando rodillas (8 repeticiones)
14. Con piernas levantadas rotación de tobillos hacia adentro (8 repeticiones) Rotación de tobillos hacia afuera (8 repeticiones)
15. Respirar profundamente mirando hacia el techo y exhalar soltando todo el aire hacia el piso (3 repeticiones)

FASE MEDULAR (25 minutos)

1. Aplaudir al ritmo del instructor 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8 aplausos
2. Aplaudir arriba de la cabeza, enfrente del cuerpo y en medio de las rodillas (8 repeticiones)
3. Aplaudir al lado derecho, enfrente del cuerpo y al lado izquierdo (8 repeticiones)
4. Mover un brazo hacia adelante y después el otro, como nadando (8 repeticiones)

5. Mover un brazo hacia atrás y después el otro, como nadando de espaldas (8 repeticiones)
6. Soltar los brazos a los lados del cuerpo sacudiéndolos suavemente y respirando lentamente por unos 20 segundos para recuperación de la fatiga
7. Hacer movimiento de marcha con ambos pies al ritmo del instructor, derecha, izquierda, 2 derecha, 2 izquierda, 3 derecha, 3 izquierda, 4 derecha, 4 izquierda, 5 derecha, 5 izquierda, 6 derecha, 6 izquierda, 7 derecha, 7 izquierda, 8 derecha y 8 izquierda.
8. Marchando rápido a la indicación (2 repeticiones alternando con la siguiente instrucción)
9. Marchando lento a la indicación (2 repeticiones alternando con instrucción anterior)
10. Con manos en la cintura realizar torsiones del tronco a la derecha y a la izquierda alternando (8 repeticiones)
11. Extender la mano derecha y girar por enfrente del cuerpo hasta alcanzar el respaldo de la silla sostener por 8 segundos (2 repeticiones)
12. Extender la mano izquierda y girar por enfrente del cuerpo hasta alcanzar el respaldo de la silla sostener por 8 segundos (2 repeticiones)
13. Pasar las manos por detrás del respaldo de la silla entrecruzando los dedos extendiendo los brazos y subiéndolos suavemente, sostener por 8 segundos (2 repeticiones)

FASE FINAL (10 minutos)

1. Imaginar que en la mano derecha se tiene una flor y en la izquierda una vela, a la señal, todos deben oler la flor profundamente y apagarán la vela hasta sacar todo el aire posible (4 repeticiones)
2. Imaginar que es un superhéroe muy fuerte, al escuchar la palabra "Hulk" el cuerpo se tensa lo más posible extendiendo la piernas y brazos, apretando los puños y tensando los músculos de la cara, como si se estuviera haciendo un gran esfuerzo sostener por 5 segundos, se cambia la palabra diciendo "Muñeco de Trapo", el cuerpo se torna flácido soltando brazos a los costados, flexionando el cuerpo hacia las rodillas dejando caer la cabeza 5 segundos (4 repeticiones)
3. Dar un masaje en las piernas, golpeándolas ligeramente, solo con las yemas de los dedos por 60 segundos
4. Frotar el brazo izquierdo con la mano derecha de arriba abajo por 30 segundos
5. Frotar el brazo derecho con la mano izquierda de arriba abajo por 30 segundos
6. Con la manos sobre nuestra mejillas, giramos lentamente la cabeza hacia la derecha, hacia la izquierda, hacia arriba, hacia abajo, sostenemos por 5 segundos (4 repeticiones)
7. Con ojos cerrados, extender los brazos lateralmente, se cruzan por enfrente del cuerpo hasta lograr un abrazo indicando que debe ser un abrazo muy apretado y rotando el tronco hacia ambos lados por 3 segundos (4 repeticiones)
8. Terminar la sesión con un aplauso

SESION 30**OBJETIVO** Incrementar la movilidad articular y amplitud de movimiento**ASPECTOS QUE FAVORECE** Postura, coordinación, marcha y equilibrio**MATERIAL** Pelotas de tenis
Música instrumental**FASE INICIAL (10 minutos)**

1. Cabeza abajo hasta tratar de tocar el pecho y regresar a posición inicial lentamente (8 repeticiones)
2. Torsiones de cuello derecha e izquierda como diciendo "No" lentamente (8 repeticiones alternadas)
3. Flexiones de cuello lado derecho e izquierdo, lentamente (8 repeticiones alternadas)
4. Rotación de hombros atrás lentamente (8 repeticiones)
5. Rotación de hombros al frente lentamente (8 repeticiones)
6. Elevación de hombros simultáneamente (16 repeticiones)
7. Posición inicial elevación de brazos hacia enfrente con palmas de las manos hacia arriba realizar flexión y extensión del antebrazo tocando los hombros (16 repeticiones)
8. Brazos al frente realizar círculos con las muñecas adentro (8 repeticiones), afuera (8 repeticiones)
9. Brazos a los costados piernas juntas para realizar flexión del tronco hacia el lado derecho tratando de tocar el piso regresando a posición inicial repetir al lado izquierdo (8 repeticiones) alternado
10. Talones tocando las patas de la silla realizar flexión del tronco hacia el frente intentando tocar el piso con ambas manos (4 repeticiones)
11. Levantar la pierna derecha extendida, sin flexionar rodilla, manteniendo la posición 3 segundos, alternar con pierna izquierda (4 repeticiones)
12. Levantar ambas piernas manteniendo la posición 8 segundos (3 repeticiones)
13. Alternar elevación de piernas flexionando rodillas (8 repeticiones)
14. Con piernas levantadas rotación de tobillos hacia adentro (8 repeticiones) Rotación de tobillos hacia afuera (8 repeticiones)
15. Respirar profundamente mirando hacia el techo y exhalar soltando todo el aire hacia el piso (3 repeticiones)

FASE MEDULAR (25 minutos)

1. Entrelazar los dedos de las manos, sostener la rodilla derecha flexionándola hacia el pecho sostener unos segundos, alternar con rodilla izquierda (8 repeticiones)

2. Entrelazar los dedos de las manos y sostener ambas rodillas, flexionar el tronco hacia el frente tratando de tocarlas con la cabeza. Sostener unos segundos. Regresar a posición inicial (4 repeticiones)
3. Piernas separadas manos en la nuca, ojos cerrados, giramos tronco hacia la derecha, al frente y a la izquierda, sosteniendo por unos segundos (8 repeticiones)
4. Manos en la cintura, piernas separadas, espalda recta, flexionar tronco hacia el frente hasta donde sea posible (8 repeticiones)
5. Tocar solo la yema de todos los dedos, manteniendo los codos elevados horizontalmente. Presionar con fuerza y soltar (4 repeticiones)
6. Brazos al frente abrir y cerrar con un aplauso (8 repeticiones)
7. Brazos al frente cruzar un brazo por encima del otro en forma de tijera alternando (8 repeticiones)
8. Elevar brazo derecho por encima de la cabeza mientras el izquierdo queda abajo, alternar (8 repeticiones)
9. Frotar las palmas de las manos con fuerza y abrir los brazos (4 repeticiones)
10. Tomar con ambas manos el asiento de la silla para sujetarse. Piernas elevadas al frente cruzar una pierna por encima de la otra en forma de tijera alternando (8 repeticiones)
11. Tomar con ambas manos el asiento de la silla para sujetarse, subir pierna derecha mientras izquierda queda abajo. Alternar como si estuviera golpeando el agua de una alberca. Ningún pie toca el piso 30 segundos
12. Pasar las manos por detrás del respaldo de la silla entrecruzando los dedos jalar los brazos hacia el piso sostener 8 segundos y soltar (2 repeticiones)
13. Sacudir brazos y piernas suavemente por 10 segundos

FASE FINAL (10 MINUTOS)

1. Imaginar que en las manos se sostiene un pastel grande y con el número de velas encendidas como años cumplidos, a la indicación se toma mucho aire y se apagan las velitas hasta soltar todo el aire, se dice que como no se apagaron todas, se repite la actividad tomando y soltando más aire (4 repeticiones)
2. Imaginar que es un superhéroe muy fuerte, al escuchar la palabra "*Hulk*" el cuerpo se tensa lo más posible extendiendo la piernas y brazos, apretando los puños y tensando los músculos de la cara, como si se estuviera haciendo un gran esfuerzo sostener por 5 segundos, se cambia la palabra diciendo "Muñeco de Trapo", el cuerpo se torna flácido soltando brazos a los costados, flexionando el cuerpo hacia las rodillas dejando caer la cabeza 5 segundos (4 repeticiones)
3. Elevar los brazos por encima de la cabeza estirando lo más posible sostener 5 segundos (4 repeticiones)
4. Haciendo rotaciones con una pelota de tenis se frotará, la cabeza, el cuello, brazos, manos, hombros, pecho, abdomen piernas y por último quitándose primero un zapato y luego el otro, la planta de cada pie
5. Con música instrumental cerrar los ojos e imaginar que está recostado en la playa, campo,

jardín, etc. Contaremos en silencio 8 nubes que pasan por el cielo azul

6. Con ojos cerrados, extender los brazos lateralmente, se cruzan por enfrente del cuerpo hasta lograr un abrazo indicando que debe ser un abrazo muy apretado y rotando el tronco hacia ambos lados por 3 segundos (4 repeticiones)
7. Terminar la sesión con un aplauso

OBSERVACIONES

Los ejercicios deben iniciarse en forma lenta y suave ya que la mayoría de los adultos mayores nunca han practicado o tenían algún tiempo de no practicar actividad física, se comenzará con sesiones en donde los ejercicios sean generales y se logre movilidad articular en todo el cuerpo así como la adaptación a los diferentes ejercicios. El instructor cuidará que los ejercicios de la cabeza y cuello se realicen lentamente y de ser necesario con los ojos cerrados para evitar el mareo. El instructor dará una pequeña pero clara explicación de la importancia de la correcta respiración. Intercalar los ejercicios que requieren de mayor dificultad con ejercicios de recuperación, como son aquellos en los que se trabaja la respiración. Observar que los participantes mantengan la postura correcta en todos los ejercicios, no recargando el peso del cuerpo a un solo lado, salvo si el ejercicio lo requiere. Cuando el grupo es heterogéneo y se cuenta con participantes con alguna discapacidad se requerirá del apoyo de un monitor para la instrucción individual.