

Actividad Aeróbica y Anaeróbica.

- MANTENERSE EN FORMA EN CASA
- EJERCICIO FÍSICO PARA LOS NIÑOS

Actividad de fortalecimiento muscular.

- PESO CORPORAL

Actividad Aeróbica y Anaeróbica.

- PREVENIR POSIBLES PROBLEMAS
- LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ADOLESCENCIA

Actividad de fortalecimiento muscular.

- TUBOS DE RESISTENCIA

Actividad Aeróbica y Anaeróbica.

- MOTIVAR A LOS ADOLESCENTES PARA QUE SEAN ACTIVOS
- CUANDO HABLAR CON EL MÉDICO

Actividad de fortalecimiento muscular.

- PESAS LIBRES

Actividad Aeróbica y Anaeróbica.

- EL EJERCICIO FÍSICO ES BUENO PARA TODOS
- MANTENERSE EN FORMA EN CASA

Actividad de fortalecimiento muscular.

- MÁQUINAS DE PESAS

Actividad Aeróbica y Anaeróbica.

- EJERCICIO FÍSICO PAR LOS NIÑOS
- PREVENIR POSIBLES PROBLEMAS

Actividad de fortalecimiento muscular.

- ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN CON CABLES

Actividad Aeróbica y Anaeróbica.

- LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ADOLESCENCIA
- MOTIVAR A LOS ADOLESCENTES PARA QUE SEAN ACTIVOS

Actividad Aeróbica y Anaeróbica.

- CUANDO HABLAR CON EL MÉDICO
- EL EJERCICIO ES BUENO PARA TODOS

Actividad de equilibrio para niños.

- La cuerda floja imaginaria
- El juego del equilibrio con los ojos cerrados

Actividad de equilibrio para personas más grandes.

- Elevación de rodillas
- Puntas y talón

Actividad de equilibrio para niños.

- Carrera de huevos en cucharas
- Saltar sobre cojines

Actividad de equilibrio para personas más grandes.

- Sentadilla con piernas juntas
- Flexión lateral de tronco con elevación de piernas

Actividad de equilibrio para niños.

- El juego de la silla invisible
- El desafío de la caja de cartón

Actividad de equilibrio para personas más grandes.

- Un pie delante del otro
- Pierna estirada hacia atrás

Actividad de equilibrio para niños.

- Caminar sobre una línea
- El juego de la cuerda en el suelo

Actividad de equilibrio para personas más grandes.

- Plancha lateral
- Zancada con torsión de tronco

Actividad de equilibrio para niños.

- El puente humano
- La danza del flamenco

Actividad de equilibrio para personas más grandes.

- Elevación de rodillas
- Flexión lateral de tronco con elevación de piernas

Actividad de flexibilidad para niños.

- ESTIRAMIENTO DE PIERNAS
- ESTIRAMIENTO DE BRAZOS

Actividad de flexibilidad para personas de mayor edad.

- DESPLANTES HACIA ADELANTE

Actividad de flexibilidad para niños.

- PUENTE
- MARIPOSA

Actividad de flexibilidad para personas de mayor edad.

- ESTIRAMIENTO DE PANTORRILLA EN ESCALERA

Actividad de flexibilidad para niños.

- POSTURA DEL GATO
- FLEXIÓN LATERAL DEL TRONCO

Actividad de flexibilidad para personas de mayor edad.

- ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS TUMBADO

Actividad de flexibilidad para niños.

- ABDOMINALES VELAS
- ELEVARSE HACIA EL CIELO

Actividad de flexibilidad para personas de mayor edad.

- ESTIRAMIENTO DE TRÍCEPS POR ENCIMA DE LA CABEZA

Actividad de flexibilidad para niños.

- MOVIMIENTO ARTICULAR
- POSTURA DEL GATO

Actividad de flexibilidad para personas de mayor edad.

- RODILLAS AL PECHO