



PAUSAS ACTIVAS



1

Levanta tus brazos y gira tus muñecas hacia adentro y luego hacia afuera, repite 10 veces cada uno.

2

Extiende tu brazo derecho y con el izquierdo aproximalo a tu cuerpo, cambia de brazo, repite 2 veces cada uno de forma intercalada y sostén 15 segundos cada estiramiento



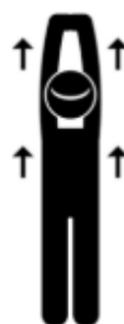
3

Lleva tu brazo derecho por encima y detrás de tu cabeza flexionando el codo y con el izquierdo has presión hacia abajo, cambia de brazo, repite 2 veces cada uno de forma intercalada y sostén 15 segundos cada estiramiento.



4

Entrelaza tus dedos, gíralas de tal forma que la palma de tus manos quede hacia afuera y eleva tus brazos intentando alcanzar el techo, sostén durante 15 segundos y repite 2 veces.



5

Eleva tus brazos hacia arriba, mantén tu espalda recta e inclínate hacia el lado derecho sosteniendo durante 15 segundos, cambia al lado izquierdo, repite 2 veces en cada lado.



6

Con tu mano derecha sostén tu cabeza y llévala hacia el mismo lado sosteniendo durante 15 segundos, cambia al lado y izquierdo, repite 2 veces cada ejercicio.



UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL
Educadora de educadores