

Actividad:

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

## OBJETIVOS

- Mejorar la coordinación.
- Desarrollar técnicas de relajación.
- Mejorar la respiración.

## DURACIÓN

Entre 40 y 50 minutos aproximadamente.

## EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niñ@s a partir de 6 años.

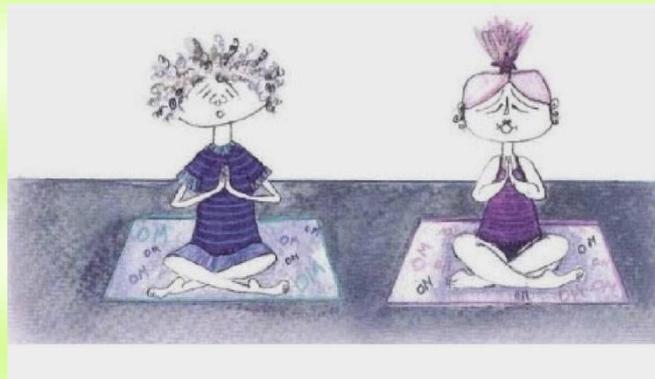
## MATERIAL

- Ropa cómoda.
- Una esterilla (si no tenemos podemos utilizar una alfombra o toalla).

## DESARROLLO

Para la actividad de hoy lo primero que tenemos que hacer es ponernos ropa cómoda, poner nuestra esterilla en el suelo y ponernos encima de ella. ¿Estáis ya preparados? Genial pues empezamos con nuestro ejercicio de hoy que los podemos ver en este [enlace](#).

Una vez terminados los ejercicios vamos a realizar un ejercicio de relajación, para ello nos sentamos sobre nuestra esterilla con las piernas cruzadas (**postura indio**).



Debemos permanecer en esta postura durante tres minutos o más en silencio y concentrándonos en nuestra respiración. Tenemos que inhalar y exhalar muy lentamente durante este ejercicio, dejar nuestra mente en blanco e imaginar que somos una piedra y que no nos podemos mover.

Una vez terminado el ejercicio de relajación volvemos a realizar los ejercicios del vídeo y cuando los terminemos repetimos la **postura del indio**.