



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TITULO DEL TRABAJO

**“PROGRAMA DE EJERCICIOS RECREATIVOS PARA REDUCIR EL
SEDENTARISMO EN DOCENTES DE PRIMARIA.”**

AUTOR (A)

Lcda. Rosales Reyes Martha Maritza

**TRABAJO DE TITULACIÓN EN MODALIDAD DE EXAMEN
COMPLEXIVO**

Previo a la obtención del grado académico en
MAGISTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TUTOR A

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho Ph.D

Santa Elena, Ecuador

Año 2023



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TRIBUNAL DE GRADO

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

**Lic. Yuri Ruiz Rabasco, PhD.
COORDINADOR DEL
PROGRAMA**

**Dra. Elva Katherine Aguilar
Morocho Ph.D
TUTORA**

**Lcda. Liliana Baque MSc.
ESPECIALISTA**



**CARLOS MARCELO
ÁVILA MEDIAVILLA**

**Lcdo. Carlos Marcelo Ávila
Mediavilla MSc.
ESPECIALISTA**

**Abg. Coronel Ortiz Víctor, MSc.
SECRETARIO GENERAL
UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN:

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por Lcda. ROSALES REYES MARTHA MARITZA, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Elva Katherine Aguilar Morocho", is positioned above a horizontal line.

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho Ph.D
C.I. 0703737981
TUTORA



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Lcda. Rosales Reyes Martha Maritza

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, previo a la obtención del título en Magíster en Entrenamiento Deportivo, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 23 días del mes de abril de año 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Martha Maritza Rosales Reyes", is positioned above a horizontal line.

Lcda. Rosales Reyes Martha Maritza
C.I. 0922433164
AUTORA



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

AUTORIZACIÓN

Yo, LCDA. MARTHA MARITZA ROSALES REYES

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de la investigación con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este informe de investigación dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 23 días del mes de abril de año 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Martha Maritza Rosales Reyes", positioned above a horizontal line.

Lcda. Martha Maritza Rosales Reyes
C.I. 0922433164
AUTORA



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO

Certifico que después de revisar el documento final del trabajo de titulación denominado **“PROGRAMA DE EJERCICIOS RECREATIVOS PARA REDUCIR EL SEDENTARISMO EN DOCENTES DE PRIMARIA.”** presentado por la estudiante, Rosales Reyes Martha Maritza fue enviado al Sistema Antiplagio COMPILATIO MAGISTER, presentando un porcentaje de similitud correspondiente al 6%, por lo que se aprueba el trabajo para que continúe con el proceso de titulación.

CERTIFICADO DE ANÁLISIS
magister

ROSALES REYES MARTHA MARITZA

6% Similitudes
2% Texto entre comillas
1% similitudes entre comillas
< 1% idioma no reconocido

Nombre del documento: ROSALES REYES MARTHA MARITZA.doc	Depositante: YURI WLADIMIR RUIZ RABASCO	Número de palabras: 2343
ID del documento: b04cbd904f689bb7f1d61dd1586b7eef2d5465	Fecha de depósito: 25/4/2023	Número de caracteres: 16.065
Tamaño del documento original: 3,24 MB	Tipo de carga: interface	
	fecha de fin de análisis: 25/4/2023	

Ubicación de las similitudes en el documento:


Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho Ph.D
C.I. 0703737981
TUTORA

AGRADECIMIENTO

A Dios por darme salud, sabiduría y entendimiento para alcanzar todas mis metas.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena, a su Vicerrectora Académica Dra. Maritza Paula Chica Ph.D por abrir sus puertas de la enseñanza y formarme como una profesional, creativa, innovadora, competitiva, preparada para los retos profesionales del mundo.

A la Unidad Educativa Teodoro Wolf, a su Rectora MSc.. Dolores Engracia Carvallo, a mis compañeros Docentes por el apoyo prestado en todo el proceso de mi trabajo final.

Martha Maritza, Rosales Reyes

DEDICATORIA

A mi esposo con todo mi amor y cariño, ASARIN OSWALDO QUIMI VELASQUEZ por creer en mí, por su sacrificio y esfuerzo este logro no es solo mío, es tu recompensa a esos días de trabajo hasta la noche para ayudarme a obtener mi título de cuarto nivel, gracias por hacer de mí una mujer feliz.

A mis amados hijos GABRIEL y ARIADNA por ser fuente de motivación, por estar presentes en cada etapa de mi vida, gracias por ser mi maravillosa familia.

Martha Maritza, Rosales Reyes

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDO

TITULO DEL TRABAJO.....	I
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD	IV
AUTORIZACIÓN.....	V
CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO	VI
AGRADECIMIENTO	VII
DEDICATORIA.....	VIII
ÍNDICE GENERAL	IX
ABSTRACT.....	XI
DESARROLLO DEL COMPONENTE PRACTICO	XII

Resumen

Tema: “PROGRAMA DE EJERCICIOS RECREATIVOS PARA REDUCIR EL SEDENTARISMO EN DOCENTES DE PRIMARIA.”

Los docentes en su jornada laboral de ocho horas, dedican su tiempo después de salir del trabajo, a planificar sus clases futuras esto repercute en que no puedan realizar actividad física, ya que después de la jornada laboral se sienten cansados, fatigados y muchas veces estresados.

Además, esto evita que no puedan darse un tiempo libre para dedicarse a realizar un deporte u otra actividad a su gusto, cayendo en el sedentarismo, son propensos a enfermedades no transmisibles como la diabetes, hipertensión, cáncer, enfermedades cardiovasculares, problemas óseos etc.

El objetivo es seleccionar un programa de ejercicios recreativos para reducir el sedentarismo en docentes de primaria de la Unidad Educativa Teodoro Wolf, las sesiones de trabajo estarán enfocadas al inicio o final de la jornada 3 veces por semana, los días martes, jueves y viernes, cada sesión tiene una duración de 10 minutos para que el docente ingrese o culmine sus actividades de forma alegre y menos estresado.

Al realizar el programa con los docentes puedo concluir que es reconfortante empezar o finalizar un día de trabajo llenos de energía y los resultados fueron positivos.

Palabras claves: ejercicios recreativos, sedentarismo, docentes

ABSTRACT

Topic: "RECREATIONAL EXERCISE PROGRAM TO REDUCE SEDENTARISM IN ELEMENTARY TEACHERS."

Teachers, in their eight-hour workday, dedicate their time after leaving work, to planning their future classes, this has an impact on them not being able to perform physical activity, since after the workday they feel tired, fatigued and often stressed.

In addition, this prevents them from not being able to take some free time to dedicate themselves to a sport or other activity to their liking, falling into a sedentary lifestyle, they are prone to non-communicable diseases such as diabetes, hypertension, cancer, cardiovascular diseases, bone problems, etc.

The objective is to select a program of recreational exercises to reduce the sedentary lifestyle in elementary school teachers of the Teodoro Wolf Educational Unit, the work sessions will be focused at the beginning or end of the day 3 times a week, on Tuesday, Thursday and Friday, each session lasts 10 minutes so that the teacher enters or ends their activities in a happy and less stressed way.

When carrying out the program with the teachers, I can conclude that it is comforting to start or end a work day full of energy and the results were positive.

Keywords: recreational exercises, sedentary lifestyle, teachers



UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA

INSTITUTO DE POSTGRADO

Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO 1

Docente:	Lcda. Martha Maritza Rosales Reyes		
Tema:	Juego tradicional el limón y la cuchara		
Objetivo:	Enfatizar el compañerismo en grupos		
Lugar y fecha:	Área de inicial de la institución (martes)	No. Participantes:	15
Medios:	Limón y cuchara		
Duración:	10 minutos.		
FASE INICIAL			
Desarrollo de la Actividad	Ilustración		Repeticiones
<p>MOVIMIENTOS ARTICULARES DE CUELLO Y HOMBROS</p> <p>Movimiento de cabeza, Flexión ventral y dorsal: Mover la cabeza de arriba hacia abajo flexionando y extendiendo el cuello.</p> <p>Lateralización de cuello: Mover la cabeza de izquierda a derecha de forma lateral.</p> <p>Movimiento de hombros: Mover los hombros hacia delante luego hacia atrás.</p> <p>Circunducción de brazos: Brazos extendidos moverlos en forma circular hacia delante y hacia atrás.</p> <p>MOVIMIENTOS ARTICULARES DE MUÑECA Y CADERA</p> <p>Flexión y extensión de brazo: Brazo extendido con las palmas de las manos mirando arriba, luego flexionar el codo trayendo la palma de la mano hacia el hombro.</p> <p>Flexión, abducción, aducción de muñeca: Realizar movimientos de muñeca, hacia arriba, abajo, palma mirando hacia arriba, palma mirando hacia abajo.</p> <p>Rotación de tronco: Realizar movimientos circulares de tronco, hacia un lado luego hacia el otro.</p> <p>Inclinación lateral de tronco: Pasando una mano sobre la cabeza, la otra mano pasa por al frente del abdomen. Inclinando el tronco de forma lateral.</p> <p>MOVIMIENTOS ARTICULARES DE RODILLA Y TOBILLO</p> <p>Elevación de piernas: Elevar la pierna extendida hacia delante y atrás, luego con la otra pierna.</p> <p>Circunducción de cadera: Apoyándose en el hombro de su compañero realizar círculos con la pierna derecha, luego con la pierna izquierda.</p> <p>Flexión y extensión de piernas: Flexionar las rodillas, apoyar las manos ubicándolas cuatro dedos más arriba de las rodillas, luego flexionar y extender las rodillas.</p> <p>Rotación interna y externa de tobillo: Manos en la cadera hacer círculos con los pies.</p> <p>EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO</p> <p>Talones y punta de pie: Caminar suavemente sobre los talones y puntas de los pies.</p> <p>Moviendo brazos: Caminar moviendo los brazos formando círculos.</p> <p>Brazos delante y detrás: Caminar moviendo los brazos delante y detrás.</p> <p>Elevación de piernas: Caminar elevando las piernas intercalando izquierda y derecha tratar de tocar la punta del pie con la mano.</p> <p>Flexión de tronco: Caminar flexionando el tronco hasta tocar los pies, coordinando las extremidades, pierna derecha mano izquierda, pierna izquierda mano derecha.</p>			10 rep.
			10 rep.
			10 rep.
			10 rep.
			10 rep.

FASE PRINCIPAL		
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>El limón y la cuchara</p> <p>Pedir a las compañeras que se ubiquen en tres grupos de 5 participantes.</p> <p>Para empezar los primeros de cada columna estarán a un metro de distancia del resto de sus compañeras.</p> <p>Cuando la entrenadora de la orden ellas caminaran hacia su grupo para pasar el limón hasta que llegue a la última de los participantes.</p> <p>El grupo que termine primero es el ganador.</p> <p>Si el limón se cae deben volver a empezar.</p>		<p>5 minutos</p>
FASE FINAL		
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO BRAZOS, TRONCO, PIERNAS</p> <p>Estiramiento de tríceps por encima de la cabeza: Colocar el brazo derecho en flexión por detrás de la cabeza tocando la espalda, luego con la mano izquierda presionar el codo hacia abajo lentamente hasta notar tensión.</p> <p>Rotación del tronco: Separar las piernas a la altura de los hombros, colocar las manos en la cintura, girar el tronco hacia el lado derecho y luego el lado izquierdo.</p> <p>Estiramiento de cuádriceps de pie: Posición firmes flexionar la pierna derecha hacia atrás tomándose con la mano el empeine, luego tirar hacia arriba manteniendo el cuerpo recto. Volver a posición inicial, empezar con la otra pierna.</p> <p>Estiramiento de los músculos internos del muslo: De pie con las piernas separadas flexionar la pierna derecha manteniendo la izquierda estirada, luego cambiar de lado.</p> <p>Aseo personal, hidratación</p> <p>Observaciones:</p>		<p>10 repeticiones cada ejercicio</p>



UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA

INSTITUTO DE POSTGRADO


Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo


UNIDAD DE ENTRENAMIENTO 2

Docente:	Lcda. Martha Maritza Rosales Reyes		
Tema:	Juegos Recreativos		
Objetivo:	Favorecer nuestro estado de salud de una forma divertida y diferente		
Lugar y fecha:	Área de inicial de la institución (jueves)	No. Participantes:	15
Medios:	Hoja reciclada		
Duración:	10 minutos.		

FASE INICIAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Repeticiones
<p>MOVIMIENTOS ARTICULARES DE CUELLO Y HOMBROS</p> <p>Movimiento de cabeza, Flexión ventral y dorsal: Mover la cabeza de arriba hacia abajo flexionando y extendiendo el cuello.</p> <p>Lateralización de cuello: Mover la cabeza de izquierda a derecha de forma lateral.</p> <p>Movimiento de hombros: Mover los hombros hacia delante luego hacia atrás.</p> <p>Circunducción de brazos: Brazos extendidos moverlos en forma circular hacia delante y hacia atrás.</p>		10 rep.
<p>MOVIMIENTOS ARTICULARES DE MUÑECA Y CADERA</p> <p>Flexión y extensión de brazo: Brazo extendido con las palmas de las manos mirando arriba, luego flexionar el codo trayendo la palma de la mano hacia el hombro.</p> <p>Flexión, abducción, aducción de muñeca: Realizar movimientos de muñeca, hacia arriba, abajo, palma mirando hacia arriba, palma mirando hacia abajo.</p> <p>Rotación de tronco: Realizar movimientos circulares de tronco, hacia un lado luego hacia el otro.</p> <p>Inclinación lateral de tronco: Pasando una mano sobre la cabeza, la otra mano pasa por al frente del abdomen. Inclinando el tronco de forma lateral.</p>		10 rep.
<p>MOVIMIENTOS ARTICULARES DE RODILLA Y TOBILLO</p> <p>Elevación de piernas: Elevar la pierna extendida hacia delante y atrás, luego con la otra pierna.</p> <p>Circunducción de cadera: Apoyándose en el hombro de su compañero realizar círculos con la pierna derecha, luego con la pierna izquierda.</p> <p>Flexión y extensión de piernas: Flexionar las rodillas, apoyar las manos ubicándolas cuatro dedos más arriba de las rodillas, luego flexionar y extender las rodillas.</p> <p>Rotación interna y externa de tobillo: Manos en la cadera hacer círculos con los pies.</p>		10 rep.
<p>EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO</p> <p>Talones y punta de pie: Caminar suavemente sobre los talones y puntas de los pies.</p> <p>Moviendo brazos: Caminar moviendo los brazos formando círculos.</p> <p>Brazos delante y detrás: Caminar moviendo los brazos delante y detrás.</p> <p>Elevación de piernas: Caminar elevando las piernas intercalando izquierda y derecha tratar de tocar la punta del pie con la mano.</p> <p>Flexión de tronco: Caminar flexionando el tronco hasta tocar los pies, coordinando las extremidades, pierna derecha mano izquierda, pierna izquierda mano derecha.</p>		10 rep.

FASE PRINCIPAL		
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>ACTIVIDAD 1 Pedir a las docentes que agarren de una mano la hoja y la lancen hacia arriba, sin dejar que se caiga al piso.</p> <p>ACTIVIDAD 2 Pedir que arruguen la hoja hasta formar una pelotita de papel, para luego lanzarla hacia arriba con la mano derecha y luego lanzar la pelotita de papel con la mano izquierda.</p> <p>ACTIVIDAD 3 Pedir que lancen hacia arriba la pelotita de papel, pero en esta ocasión cojan con ambas manos el papel.</p> <p>ACTIVIDAD 4 Pedir que se coloquen en pareja, para luego lanzar la pelotita de papel a su compañera.</p> <p>ACTIVIDAD 5 Realizar un círculo entre todos los presentes, la entrenadora da la orden de que lancen la pelotita hacia arriba mientras los participantes se mueven a la izquierda para agarrar la pelotita de la compañera.</p>		3 veces

FASE FINAL		
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO BRAZOS, TRONCO, PIERNAS</p> <p>Estiramiento de tríceps por encima de la cabeza: Colocar el brazo derecho en flexión por detrás de la cabeza tocando la espalda, luego con la mano izquierda presionar el codo hacia abajo lentamente hasta notar tensión.</p> <p>Rotación del tronco: Separar las piernas a la altura de los hombros, colocar las manos en la cintura, girar el tronco hacia el lado derecho y luego el lado izquierdo.</p> <p>Estiramiento de cuádriceps de pie: Posición firmes flexionar la pierna derecha hacia atrás tomándose con la mano el empeine, luego tirar hacia arriba manteniendo el cuerpo recto. Volver a posición inicial, empezar con la otra pierna.</p> <p>Estiramiento de los músculos internos del muslo: De pie con las piernas separadas flexionar la pierna derecha manteniendo la izquierda estirada, luego cambiar de lado.</p> <p>Aseo personal, hidratación</p>		10 segundos

Observaciones:



UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO
Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo
UNIDAD DE ENTRENAMIENTO 3

Docente:	Lcda. Martha Maritza Rosales Reyes		
Tema:	Bailo terapia		
Objetivo:	Bailar diferentes ritmos		
Lugar y fecha:	Área de inicial de la institución (viernes)	No. Participantes:	15
Medios:	Peso corporal		
Duración:	10 minutos.		

FASE INICIAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Repeticiones
<p style="text-align: center;">MOVIMIENTOS ARTICULARES DE CUELLO Y HOMBROS</p> <p>Movimiento de cabeza, Flexión ventral y dorsal: Mover la cabeza de arriba hacia abajo flexionando y extendiendo el cuello.</p> <p>Lateralización de cuello: Mover la cabeza de izquierda a derecha de forma lateral.</p> <p>Movimiento de hombros: Mover los hombros hacia delante luego hacia atrás.</p> <p>Circunducción de brazos: Brazos extendidos moverlos en forma circular hacia delante y hacia atrás.</p>		10 rep.
<p style="text-align: center;">MOVIMIENTOS ARTICULARES DE MUÑECA Y CADERA</p> <p>Flexión y extensión de brazo: Brazo extendido con las palmas de las manos mirando arriba, luego flexionar el codo trayendo la palma de la mano hacia el hombro.</p> <p>Flexión, abducción, aducción de muñeca: Realizar movimientos de muñeca, hacia arriba, abajo, palma mirando hacia arriba, palma mirando hacia abajo.</p> <p>Rotación de tronco: Realizar movimientos circulares de tronco, hacia un lado luego hacia el otro.</p> <p>Inclinación lateral de tronco: Pasando una mano sobre la cabeza, la otra mano pasa por el frente del abdomen. Inclinando el tronco de forma lateral.</p>		10 rep.
<p style="text-align: center;">MOVIMIENTOS ARTICULARES DE RODILLA Y TOBILLO</p> <p>Elevación de piernas: Elevar la pierna extendida hacia delante y atrás, luego con la otra pierna.</p> <p>Circunducción de cadera: Apoyándose en el hombro de su compañero realizar círculos con la pierna derecha, luego con la pierna izquierda.</p> <p>Flexión y extensión de piernas: Flexionar las rodillas, apoyar las manos ubicándolas cuatro dedos más arriba de las rodillas, luego flexionar y extender las rodillas.</p> <p>Rotación interna y externa de tobillo: Manos en la cadera hacer círculos con los pies.</p>		10 rep
<p style="text-align: center;">EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO</p> <p>Elevar rodillas: Trotar elevando las rodillas tocándolas con las palmas de las manos.</p> <p>Tocar talones: Trotar elevando los talones al mismo tiempo que la mano toca el talón, intercalando cada pierna.</p> <p>Zigzag: Correr en zigzag entre los compañeros. que están tumbados en el piso.</p> <p>Trotar: Correr haciendo círculos con los brazos hacia adelante y hacia atrás.</p>		10 rep

FASE PRINCIPAL		
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>Baile coordinando los movimientos mezcla de electrónica, merengue, cumbia y bachata.</p>		5 minutos
FASE FINAL		
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO PIERNAS</p> <p>Estiramiento del flexor de la cadera: Pierna hacia adelante hasta que la rodilla este en la vertical del tobillo, colocar la rodilla de la otra pierna hacia atrás, apoyándose en el suelo, bajar la parte frontal de la cadera, hasta sentir una suave tensión.</p> <p>Estiramiento de ingle: Sentado colocar las piernas en flexión juntando la planta de los pies, espalda recta las manos cogen los pies acto seguido mover las piernas simulando el vuelo de una mariposa.</p> <p>Estiramiento del tendón de la corva sentado: Sentados con las piernas extendidas, tocar la punta del zapato sin flexionar la rodilla.</p> <p>Estiramiento con inclinación hacia delante: De pie flexionar el tronco hacia adelante tocando con las manos la punta de los pies, sin flexionar las rodillas.</p> <p>Aseo personal, hidratación</p>		10 segundos
Observaciones:		