


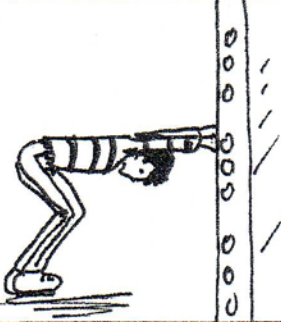


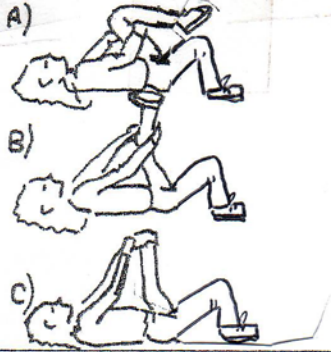









EXAMEN PRÁCTICO DA 1ª AVALIACIÓN

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>1.- Estiramos xemellos: nocello flexionado ó máximo que poidamos sin subir o talón. Os 2 pés miran para a espaldeira.</p> |  | <p>2.- Subo un pé á espaldeira e estiro o psoas da outra perna.</p> |  |
| <p>3.- Estiramos a musculatura da parte posterior da perna. Os 2 pés mirando para a espaldeira. As 2 rodillas extendidas. Espalda recta. Cadeira de fronte á espaldeira e cos "ísquions" hacia atrás.</p> | <p>Repetimos 1,2 e 3 coa outra perna</p>  | <p>4.- Agarrámonos á espaldeira. Espalda recta. Xeonllos flexionados. Pés separados á anchura dos hombros e miran hacia adiante.</p> |  |
| <p>5.- Sentados, torsión de tronco. Brazo empuxa o xeonllo contrario. Xiro o tronco e a cabeza. Logo cabeza hacia xeonllo.</p> |  <p>Repito coa outra perna.</p> | <p>6.- Baixo a espalda ó chan apoiando vértebra por vértebra (axúdome apoiando as máns)</p> |  |
| <p>7.- espalda totalmente apoiada. A) Xeonllos flexionados, levo un atrás. B) Collo a perna e a subo hasta onde poida sin que sinta dor (só unha pequena tensión). C) Si estou cómodo, collo a punta do pé.</p> |  | <p>8.- Torsión: brazos en cruz e ombros apoiados no chan. Pernas relaxadas. Busco a posición onde me tire un pouco.</p> |  |
| <p>9.- Repetimos os exercicios 7 e 8 coa outra perna</p> | | <p>10.- Coa espalda totalmente apoiada no chan, collo os 2 xeonllos e realizo 2 respiracións profundas.</p> |  |
| <p>11.- Inspiro e apoio os pés no chan sin que se me levante a zona lumbar do chan. Espiro.</p> |  | <p>12.- Inspiro e levo brazos atrás por riba da cabeza, lentamente. Espiro.</p> |  |
| <p>13.- Inspiro e estiro xeonllos, intentando levar os talóns e as mans o máis lonxe posible. Espiro relaxándome. Volvo a inspirar e estírome ó máximo. Espiro e relaxo.</p> |  | <p>14.- sigo nesa posición, relaxado, facendo respiracións profundas hasta que me avise a profesora.</p> |  |
| <p>15.- Levántome de lado apoiándome nas mans (forma correcta de levantarse da cama).</p> |  | | |