

LA CAJA ACTIVA

OBJETIVO

Fortalecer el sistema musculo esquelético mediante la aplicación de ejercicios

DESCRIPCIÓN

Se prepara una caja, con una serie de tiras de papel enrolladas, en la cuales se han escrito diferentes ejercicios de estiramientos de todos los miembros. Los participantes en un círculo de pie, irán rotando la caja mientras suena una canción, cuando esta se detenga, la persona que tiene la caja sacará un papel y orientará el ejercicio que allí se indique.



MATERIAL
CAJA PEQUEÑA, TIRAS DE PAPEL, LAPICERO
TIEMPO DE DURACIÓN
15 MINUTOS

