



AGSCH

Nombre Actividad

Calistenia

Rango etareo sugerido

Todas las Unidades

Objetivo de la Actividad

Practicar ejercicios de calentamiento



Programa

Olimpia

Descripción

Sabes que el calentamiento antes de practicar un deporte se llama “Radio Tasiou” en japones, que significa “Radio Calistenia” o “Ejercicio de radio”, fue establecido en 1928 para mejorar la salud y la condición física de los pueblos japoneses. Este ejercicio se puede realizar, de pie o también sentado. Depende de su capacidad y condición. Pruébalo como tú quieras.

Toma unas respiraciones para iniciar la calistenia. Luego, comienza a mover los brazos, las piernas y el cuerpo entero inclinándose hacia adelante y hacia atrás. Mueve las articulaciones durante todo el ejercicio. Si te enfocas en las articulaciones y partes de tu cuerpo que se mueven, tendrás una buena circulación de sangre y te sentirás relajado.

Házlo junto con música.

1. Gira tus brazos y respira profundamente.
2. Cruza los brazos delante de tu pecho y extiéndelos hacia los lados mientras doblas las piernas.
3. Mueve tus brazos como dibujando un círculo.
4. Inclínate hacia atrás (el pecho hacia afuera) extendiendo tus brazos ligeramente.
5. Dobra tu cuerpo para estirar los lado del cuerpo.
6. Dobra tu cuerpo hacia adelante y hacia atrás.
7. Gira tu cuerpo de izquierda a derecho.
8. Estira los brazos hacia arriba y hacia abajo.
9. Dobra tu cuerpo diagonalmente hacia abajo, a la izquierda y a la derecha, y inclina el pecho para atrás.
10. Mueve la parte superior de tu cuerpo como dibujar un gran círculo.
11. Salta ligeramente con ambas piernas.
12. Cruza los brazos delante de tu pecho y extiéndelos hacia los lados mientras doblas las piernas.
13. Respira profundamente mientras estiras ambos brazos (lentamente).

FICHA DE ACTIVIDAD RETORNO SEGURO



AGSCH

Materiales

- Mascarilla para cada participante
- jabón y agua
- botella de agua para consumo individual (una por participante)
- celular y parlantes en el caso que usen música

Recomendaciones

- Puedes ver el movimiento y escuchar la música original aquí:
https://www.jp-life.japanpost.jp/aboutus/csr/radio/abt_csr_rdo_mov_pop_dai1.html
(Sólo instrucción en japonés)
- Motiva el distanciamiento social
- Tengan en cuenta las diferencias físicas de cada participante para no sobre exigir

