



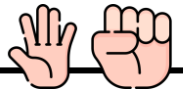
# EJERCICIOS ESQUEMA CORPORAL



Tocarse la  
nariz con  
la mano  
derecha

Tocarse la oreja  
derecha con la  
mano izquierda

Agacharse  
hasta tocar las  
rodillas con las  
manos



Abrir y cerrar  
las manos

Brazos arriba  
y abajo

Abrir y cerrar  
los brazos

Ejercicios con  
las piernas

Ejercicios con el  
cuello  
(en círculo,  
izda.-dcha.,  
arriba y abajo...)



Material creado por Tamara Rojo Martín

[romacognitiva.com](http://romacognitiva.com)



Material bajo licencia Creative Commons. No se podrá copiar ni modificar y se compartirá citando página y autor. Queda prohibida su comercialización.