



# 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.