

EXERCICIO 3:

ACTIVIDADE PROPOSTA

Relacionamos os tipos de asanas con diferentes cualidades físicas e motrices




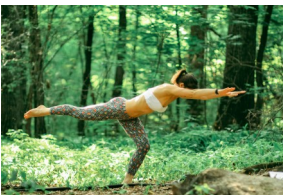
Claves para a realización

- Utilizar as seguintes páxinas:
- <https://buenamente.co/post/estas-ilustraciones-explican-que-musculos-estas-estirando/6992>
- <https://www.sport.es/labolsadelcorredor/posturas-asanas-basicas-de-yoga/#adho>
- <http://www.esencialnatura.com/estiramiento-y-asanas-de-yoga/>
-
- Cubrir o formulario
- Entregalo preferiblemente pola Aula virtual.

Data límite de entrega

➤ **mércores, 10 de xuño**

1. RELACIONA AS SEGUINTEAS ASANAS CUNHA CUALIDADE FÍSICA OU MOTRIZ 2. INDICA MÚSCULOS QUE ESTIRAN OU CONTRAEN EN CADA UNHA

		TIPO DE ASANA
	Nome: POSTURA DO TRIÁNGULO EXTENDIDO---- <i>UTTHITA TRIKONASANA</i>	ASANA DE PE
	Cualidade: BÁSICA: FLEXIBILIDADE MOTRIZ: EQUILIBRIO	
	Músculos que se estiran: oblícuos externos, isquiotibiais	
	Músculos que se contraen: cuádriceps, oblicuo interno	
	Nome:	
	Cualidade:	
	Músculos que se estiran:	
	Músculos que se contraen:	
	Nome:	
	Cualidade:	
	Músculos que se estiran:	
	Músculos que se contraen:	
	Nome:	
	Cualidade:	
	Músculos que se estiran:	
	Músculos que se contraen:	

	<p>Nome:</p> <p>Cualidade:</p> <p>Músculos que se estiran:</p> <p>Músculos que se contraen:</p>	
	<p>Nome:</p> <p>Cualidade:</p> <p>Músculos que se estiran:</p> <p>Músculos que se contraen:</p>	
	<p>Nome:</p> <p>Cualidade:</p> <p>Músculos que se estiran:</p> <p>Músculos que se contraen:</p>	
	<p>Nome:</p> <p>Cualidade:</p> <p>Músculos que se estiran:</p> <p>Músculos que se contraen:</p>	
	<p>Nome:</p> <p>Cualidade:</p> <p>Músculos que se estiran:</p> <p>Músculos que se contraen:</p>	
	<p>Nome:</p> <p>Cualidade:</p> <p>Músculos que se estiran:</p> <p>Músculos que se contraen:</p>	

POSTURAS BÁSICAS

Ustrasana - Postura del camello

Preparación



Virabhadrasana I



Purvottanasana



Eka Pada Bhekasana (variación)



Setu Bandha Sarvangasana

Ustrasana - Postura del camello



fuelle: yogajournal

Posturas posteriores



Parsvottanasana



Uttanasana



Ardha Matsyendrasana



Balasana



Savasana

MARTIN SOKOLUTO