**Actividades Grupo de trabajo Reeducación Corporal para una mejor práctica docente**

Durante la primera sesión hemos realizado ejercicios de estiramiento y fortalecimiento musculotendinosos. Con esta sesión he tomado conciencia de la necesidad de estirar para mejorar mi calidad de vida y la mejora de la práctica profesional, pues en numerosas ocasiones en el día a día tenemos dolencias derivadas de malas prácticas y de la falta de estiramientos.

En esta ocasión hemos realizado estiramientos estáticos de trapecio, dorsal ancho y oblicuos del abdomen, isquiotibiales, glúteos, lumbares y cervicales.

Nuestro compañero ha monitorizado los ejercicios, corrigiendo de manera individual a cada miembro del equipo para que el estiramiento se llevara a cabo de la manera correcta.

La realización de los ejercicios me ha permitido estirar los músculos y concienciarme sobre la importancia de la constancia en la repetición de estos diariamente.