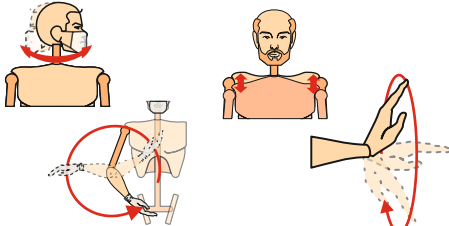
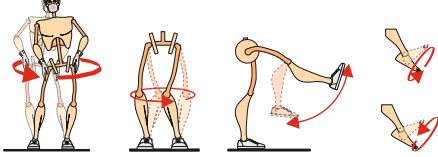
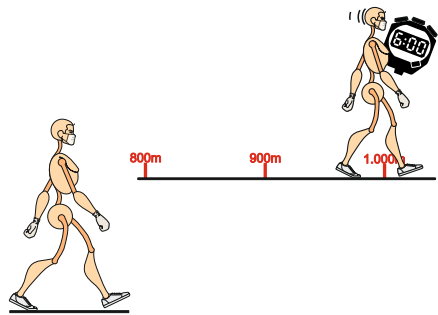
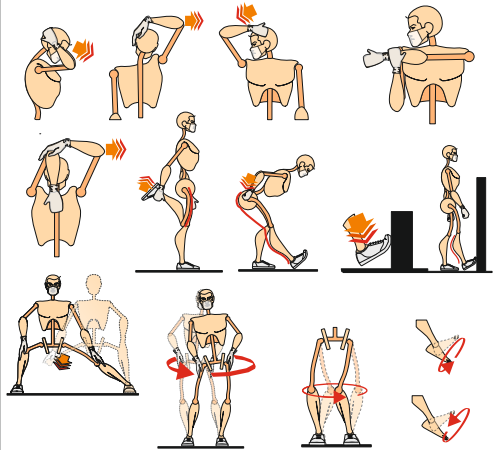



<b>OBJETIVOS</b>	Retomar la actividad física al aire libre			
<b>CONTENIDOS</b>	Evaluación condición física y/o movilidad articular.			
<b>NIVEL DE LA SESIÓN</b>	Bajo	<b>DURACIÓN (minutos)</b>	30 minutos	
<b>PARTES DE LA SESIÓN</b>	<b>DOSIS CARGA</b>	<b>EJERCICIOS</b>	<b>IMÁGENES/DIBUJOS</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>CALENTAMIENTO</b>	5 minutos 10 repeticiones	En el propio domicilio:  Movilidad articular tren superior: Cabeza: lado derecho/izdo Hombros: arriba/abajo Codos: Flexión/Extensión Muñecas: Flexión/Extensión		Ninguno
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	10 Repeticiones	Caminar desde la salida de casa a la zona donde realizaremos los ejercicios. Movilidad articular tren inferior: Cadera: Rotación Rodillas: Flexión/Extensión Tobillos: Flexión/Extensión/Circunducción		Ropa cómoda y calzado deportivo Reloj / pulsómetro
	6 min.	Caminar de forma progresiva durante 6 min midiendo la distancia realizada y a ser posible el control de las pulsaciones durante este tiempo.		
	10 min.	Caminar con pasos largos hacia el domicilio controlando la respiración Inspiración / espiración.		
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	10 min. 10 Repeticiones	Ya en el domicilio: 1.Llevar la cabeza hacia el hombro con ayuda de la mano. 2.Llevar la cabeza hacia el pecho con ayuda de la mano. 3.Cruzar el brazo estirado por delante con ayuda de la mano del brazo contrario. 4.Cruzar el brazo hacia el lado contrario por encima de la cabeza. 5.Estiramiento cuádriceps / isquiotibiales. 6.Estiramiento abductor / aductor. 7.Estiramiento gemelos. Movilidad articular tren inferior: 8.Cadera: Rotación 9.Rodillas: Flexión/Extensión 10 Tobillos: Flexión/Extensión/Circunducción		Ninguno
<b>AUTOEVALUACIÓN</b>	Sensación de intensidad 3 			
<b>CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA</b>	Posición corporal: Posiciones más cómodas y seguras para hacer ejercicio físico. Contraindicaciones. Estado físico / mental. Respiración: Inspiro por la nariz, expiro por la boca. Ritmo propio de cada persona. Otras observaciones: Evitar tocar y tener contacto con el mobiliario urbano que te encuentres en el espacio público donde realices la práctica.			