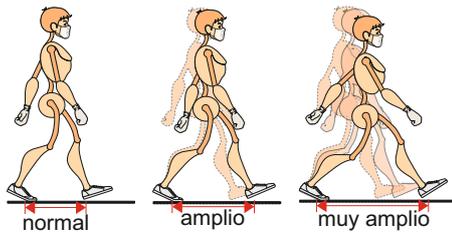
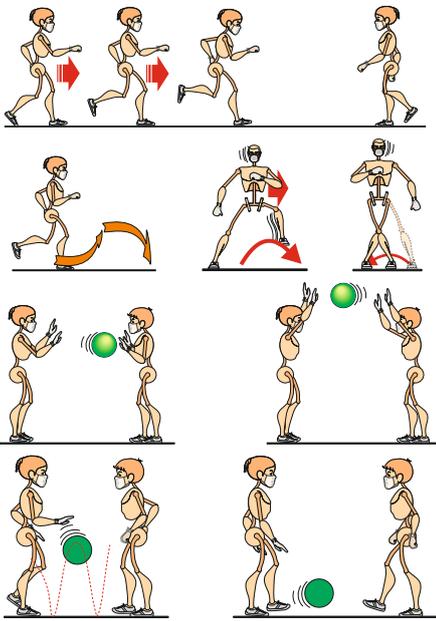
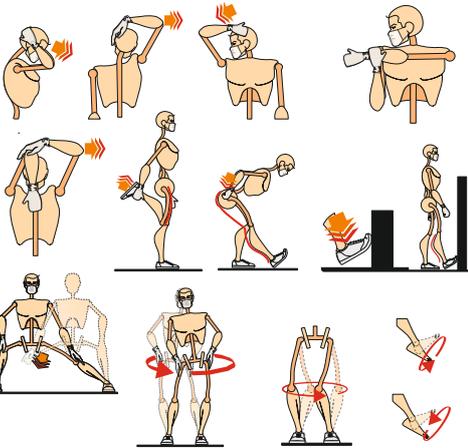


<b>OBJETIVOS</b>	Retomar la actividad física			
<b>CONTENIDOS</b>	Ejercicios para la mejora de la coordinación, lanzamientos y recepciones.			
<b>NIVEL DE LA SESIÓN</b>	Bajo	<b>DURACIÓN (minutos)</b>	30 minutos	
<b>PARTES DE LA SESIÓN</b>	<b>DOSIS CARGA</b>	<b>EJERCICIOS</b>	<b>IMÁGENES/DIBUJOS</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>CALENTAMIENTO</b>	5 minutos	<p>Caminar desde casa variando la longitud de las zancadas/ritmo/movimientos... hasta la zona donde realizaremos los ejercicios.</p>		Ninguno
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	40 min.	<p>Sobre una distancia llana de 15-20 mts:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Carrera progresiva/vuelta andando.</li> <li>2.Carrera en zig/zag.</li> <li>3.Carrera lateral</li> <li>4. Carrera lateral cruzando piernas</li> </ol> <p>Lanzamientos y recepciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5.Pasarse la pelota sin que caiga al suelo con ambas manos.</li> <li>6.Pasarse la pelota sin que caiga al suelo por un lado.</li> <li>7.Pasarse la pelota por encima de la cabeza.</li> <li>8.Pasarse la pelota botando.</li> <li>9.Pasarse la pelota por el suelo con el pie</li> </ol> <p>Caminar con pasos largos hacia el domicilio.</p>		Ropa cómoda y calzado deportivo
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	10 min. 10 Repeticiones	<p>Ya en el domicilio:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Llevar la cabeza hacia el hombro con ayuda de la mano.</li> <li>2.Llevar la cabeza hacia el pecho con ayuda de la mano.</li> <li>3.Cruzar el brazo estirado por delante con ayuda de la mano del brazo contrario.</li> <li>4.Cruzar el brazo hacia el lado contrario por encima de la cabeza.</li> <li>5.Estiramiento cuádriceps / isquiotibiales.</li> <li>6.Estiramiento abductor / aductor.</li> <li>7.Estiramiento gemelos.</li> </ol> <p>Movilidad articular tren inferior:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8.Cadera: Rotación</li> <li>9.Rodillas: Flexión/Extensión</li> <li>10.Tobillos: Flexión/Extensión/Circunducción</li> </ol>		Ninguno
<b>AUTOEVALUACIÓN</b>	Sensación de intensidad 3 			
<b>CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA</b>	<p>Posición corporal: Posiciones más cómodas y seguras para hacer ejercicio físico.          Contraindicaciones. Estado físico / mental.          Respiración: Inspiro por la nariz, espiro 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.</p>			