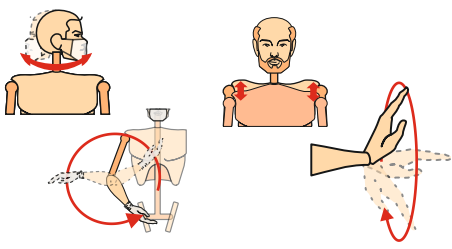
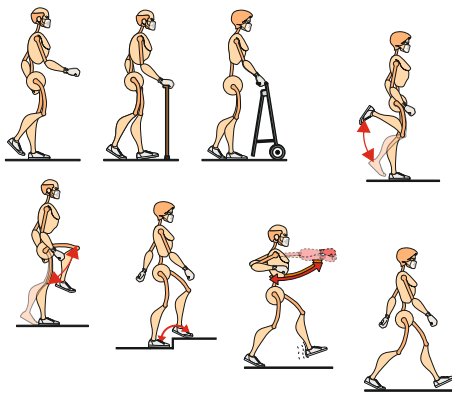
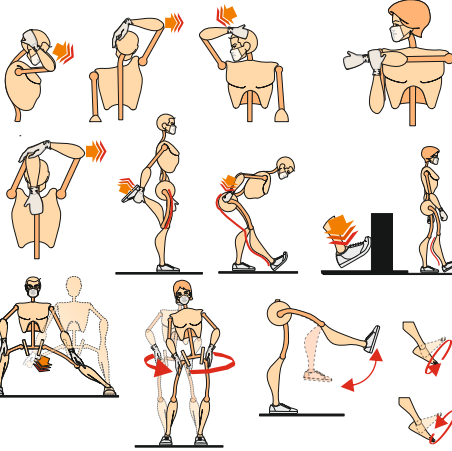



OBJETIVOS	Retomar la actividad física al aire libre			
CONTENIDOS	Ejercicios para la mejora de la capacidad aeróbica y el equilibrio dinámico			
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo	DURACIÓN (minutos)	30 minutos	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	5 minutos 10 repeticiones	<p>En el propio domicilio:</p> <p>Movilidad articular tren superior: Cabeza: lado derecho/izdo Hombros: arriba/abajo Codos: Flexión/Extensión Muñecas: Flexión/Extensión</p>		Ninguno
PARTE PRINCIPAL	20 minutos 10 Repeticiones	<p>Caminar utilizando tus medios habituales desde la salida de casa a la zona donde realizaremos los ejercicios. Movilidad articular tren inferior: 1. Elevar una rodilla de forma alternativa. 2. Elevar un talón de forma alternativa. 3. Subir alternativamente a un bordillo de acera 4. Bajar alternativamente de un bordillo de acera.</p> <p>Caminar con movimiento de brazos adelante hacia una zona donde haya escaleras para subir las coordinando la acción de brazos y piernas.</p> <p>Caminar con pasos largos hacia el domicilio controlando la respiración Inspiración / espiración.</p>		Ropa cómoda y calzado deportivo
VUELTA A LA CALMA	5 min. 10 Repeticiones	<p>Ya en el domicilio:</p> <ol style="list-style-type: none"> Llevar la cabeza hacia el hombro con ayuda de la mano. Llevar la cabeza hacia el pecho con ayuda de la mano. Cruzar el brazo estirado por delante con ayuda de la mano del brazo contrario. Cruzar el brazo hacia el lado contrario por encima de la cabeza. Estiramiento cuádriceps / isquiotibiales. Estiramiento abductor / aductor. Estiramiento gemelos. <p>Movilidad articular tren inferior: 8. Cadera: Rotación 9. Rodillas: Flexión/Extensión 10. Tobillos: Flexión/Extensión/Circunducción</p>		Ninguno
AUTOEVALUACIÓN	Sensación de intensidad 2 			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	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.			