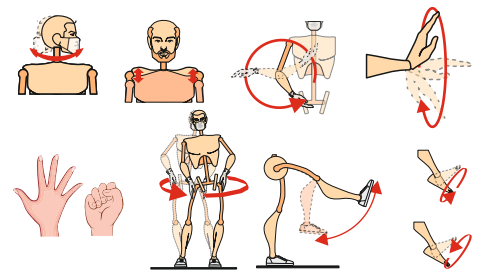
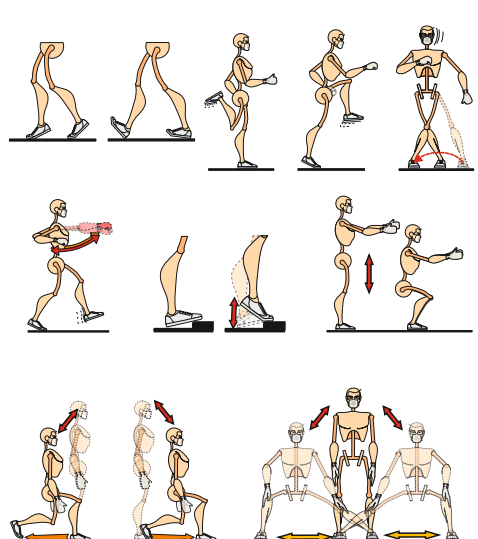
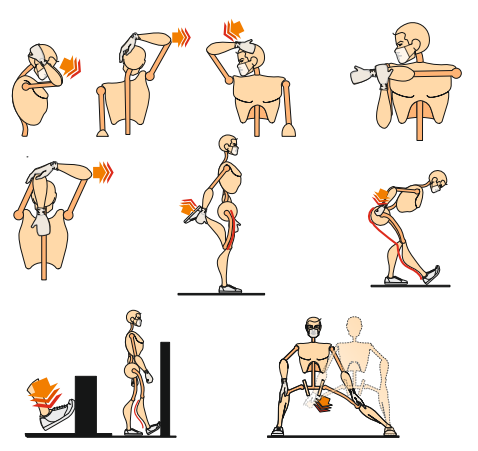



OBJETIVOS	Retomar la actividad física al aire libre			
CONTENIDOS	Ejercicios para la mejora de la capacidad aeróbica, el equilibrio dinámico y la coordinación			
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo	DURACIÓN (minutos)	30 minutos	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (5 minutos)	10 repeticiones	Movilidad articular tren superior: 1. Cabeza: lado derecho/izdo 2. Hombros: arriba/abajo 3. Codos: Flexión/Extensión 4. Muñecas: Flexión/Extensión 5. Dedos: Abrir/cerrar Movilidad articular tren inferior: 6. Cadera: Rotación 7. Rodillas: Flexión/Extensión 8. Tobillos: Flexión/Extensión/Circunducción		En el propio domicilio Ninguno
PARTE PRINCIPAL (20 minutos)	10 Repeticiones	<p>.Caminar desde la salida de casa a la zona donde realizaremos los ejercicios. Sobre una distancia llana de 15-20 mts:</p> <ol style="list-style-type: none"> Andar de puntillas / talones. Elevar una rodilla / talón alterno. Andar cruzando un pie sobre el otro <p>Caminar con movimiento de brazos adelante hacia una zona donde haya escaleras para subirlas coordinando la acción de brazos y piernas.</p> <ol style="list-style-type: none"> Flexo-Extensión gemelos. Sentadillas. Split delante Split detrás Split lateral alterno <p>Caminar con pasos largos hacia el domicilio controlando la respiración Inspiración / espiración.</p>		Ninguno
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	10 Repeticiones	<p style="text-align: center;">Ya en el domicilio</p> <ol style="list-style-type: none"> Llevar la cabeza hacia el hombro con ayuda de la mano. Llevar la barbilla hacia el hombro 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. 		Ninguno
AUTOEVALUACIÓN	Sensación de intensidad 4 			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	<p>Posición corporal: Posiciones más cómodas y seguras para hacer ejercicio físico.</p> <p>Contraindicaciones: Estado físico / mental</p> <p>Respiración: (excepto si se indica en algún ejercicio otra forma): Inspiro por la nariz, expiro por la boca. Ritmo propio de cada persona</p> <p>Otras observaciones: Ropa cómoda y zapatillas deportivas que sujeten los pies; Mantener una hidratación adecuada</p>			