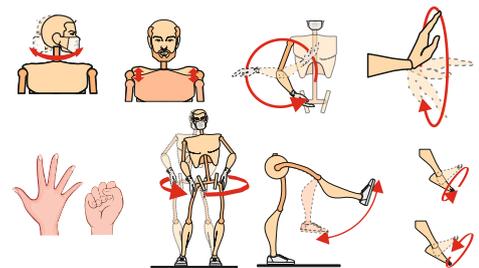
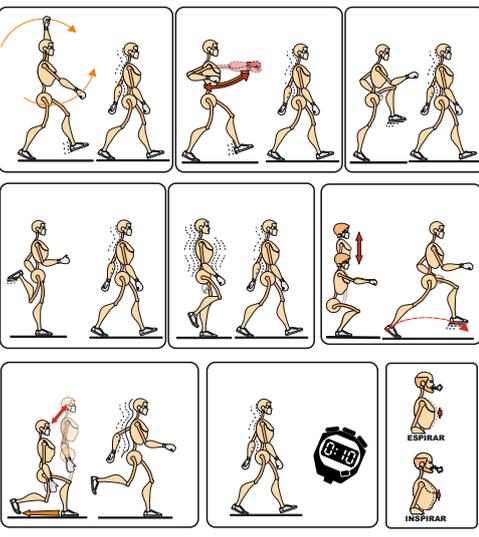
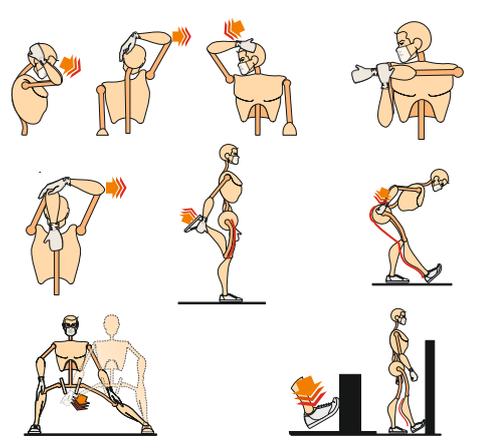


|  |   |  |  |                 |
|--|---|--|--|-----------------|
| <b>OBJETIVOS</b>                         | Retomar la actividad física y mejorar la condición física   |  |  |                 |
| <b>CONTENIDOS</b>                        | Ejercicios para la mejora de la capacidad aeróbica, el equilibrio dinámico y la coordinación  |  |  |                 |
| <b>NIVEL DE LA SESIÓN</b>                | Bajo /medio   | <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><br>(5 minutos)      | 10 repeticiones   | <b>Movilidad articular tren superior:</b><br>1. Cabeza: lado derecho/izdo<br>2. Hombros: arriba/abajo<br>3. Codos: Flexión/Extensión<br>4. Muñecas: Flexión/Extensión<br>5. Dedos: Abrir/cerrar<br><b>Movilidad articular tren inferior:</b><br>6. Cadera: Rotación<br>7. Rodillas: Flexión/Extensión<br>8. Tobillos: Flexión/Extensión/Circunducción  |    | Ninguno         |
| <b>PARTE PRINCIPAL</b><br>(20 minutos)   | 10 Repeticiones   | Caminar desde la salida de casa a la zona donde realizaremos los ejercicios<br><br>Sobre una distancia llana de 20-30 mts:<br>1. Caminar con balanceo de brazos/Caminar ligero<br>2. Caminar con flexión-extensión de brazos/ Caminar ligero<br>3. Caminar elevando rodillas/Caminar ligero<br>4. Caminar elevando talones/Caminar ligero<br>5. Equilibrio sobre una pierna 5" más carrera suave ó caminar ligero<br>6. Squat (8-10 rep) más pasos grandes<br>7. Split hacia atrás (10 rep) más carrera suave<br>8. Caminar lo más rápido posible cronometrando el tiempo<br><br>Caminar hacia el domicilio controlando la respiración<br>Inspiración / espiración |   | Ninguno         |
| <b>VUELTA A LA CALMA</b><br>(10 minutos) | 10 Repeticiones   | Ya en el domicilio<br><br>1. Llevar la cabeza hacia el hombro con ayuda de la mano.<br>2. Llevar la barbilla hacia el hombro con ayuda de la mano.<br>3. Cruzar el brazo estirado por delante con ayuda de la mano del brazo contrario.<br>4. Cruzar el brazo hacia el lado contrario por encima de la cabeza.<br>5. Estiramiento cuádriceps / isquiotibiales.<br>6. Estiramiento abductor / aductor.<br>7. Estiramiento gemelos.  |  | Ninguno         |
| <b>AUTOEVALUACIÓN</b>                    | Sensación de intensidad 4    |  |  |                 |
| <b>CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA</b>   | <b>Posición corporal:</b> Posiciones más cómodas y seguras para hacer ejercicio físico.<br><b>Contraindicaciones:</b> Estado físico / mental<br><b>Respiración:</b> (excepto si se indica en algún ejercicio otra forma): Inspiro por la nariz, expiro por la boca. Ritmo propio de cada persona<br><b>Otras observaciones:</b> Ropa cómoda y zapatillas deportivas que sujeten los pies; Mantener una hidratación adecuada |  |  |                 |