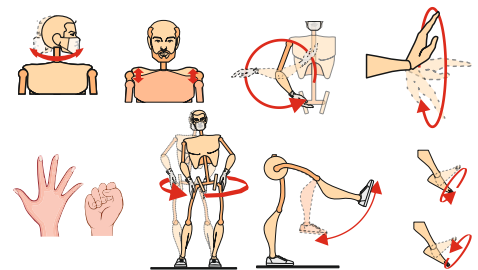
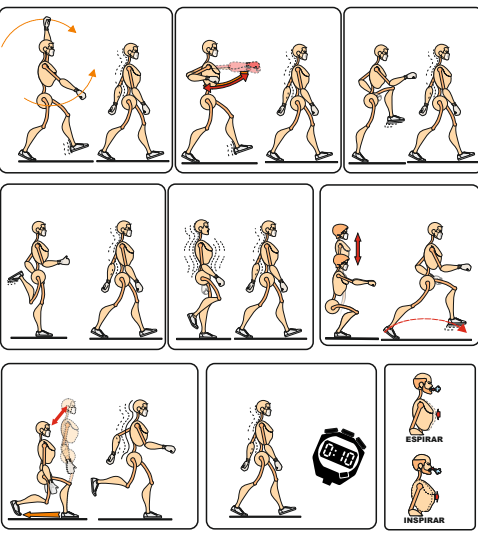
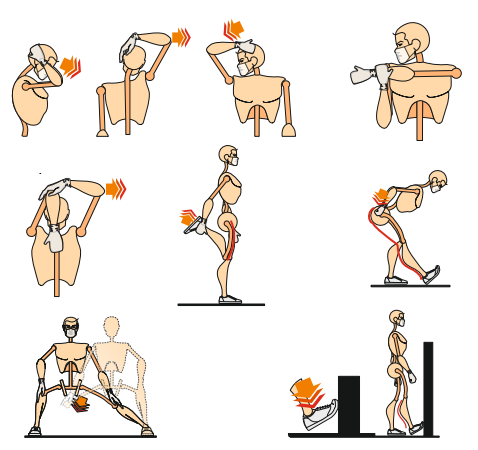



<b>OBJETIVOS</b>	Retomar la actividad física y mejorar la condición física			
<b>CONTENIDOS</b>	Ejercicios para la mejora de la capacidad aeróbica, el equilibrio dinámico y la coordinación			
<b>NIVEL DE LA SESIÓN</b>	Bajo /medio	<b>DURACIÓN (minutos)</b>	30 minutos	
<b>PARTES DE LA SESIÓN</b>	<b>DOSIS CARGA</b>	<b>EJERCICIOS</b>	<b>IMÁGENES/DIBUJOS</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>CALENTAMIENTO</b> (5 minutos)	10 repeticiones	<b>Movilidad articular tren superior:</b> 1. Cabeza: lado derecho/izdo 2. Hombros: arriba/abajo 3. Codos: Flexión/Extensión 4. Muñecas: Flexión/Extensión 5. Dedos: Abrir/cerrar <b>Movilidad articular tren inferior:</b> 6. Cadera: Rotación 7. Rodillas: Flexión/Extensión 8. Tobillos: Flexión/Extensión/Circunducción		Ninguno
<b>PARTE PRINCIPAL</b> (20 minutos)	10 Repeticiones	Caminar desde la salida de casa a la zona donde realizaremos los ejercicios  Sobre una distancia llana de 20-30 mts: 1. Caminar con balanceo de brazos/Caminar ligero 2. Caminar con flexión-extensión de brazos/ Caminar ligero 3. Caminar elevando rodillas/Caminar ligero 4. Caminar elevando talones/Caminar ligero 5. Equilibrio sobre una pierna 5" más carrera suave ó caminar ligero 6. Squat (8-10 rep) más pasos grandes 7. Split hacia atrás (10 rep) más carrera suave 8. Caminar lo más rápido posible cronometrando el tiempo  Caminar hacia el domicilio controlando la respiración Inspiración / espiración		Ninguno
<b>VUELTA A LA CALMA</b> (10 minutos)	10 Repeticiones	Ya en el domicilio  1. Llevar la cabeza hacia el hombro con ayuda de la mano. 2. Llevar la barbilla hacia el hombro 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.		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. <b>Contraindicaciones:</b> Estado físico / mental <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 <b>Otras observaciones:</b> Ropa cómoda y zapatillas deportivas que sujeten los pies; Mantener una hidratación adecuada			