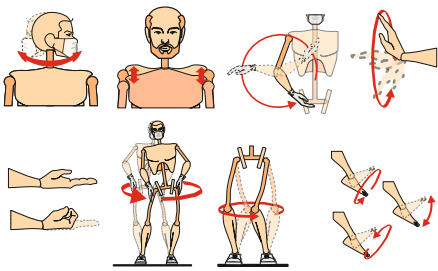
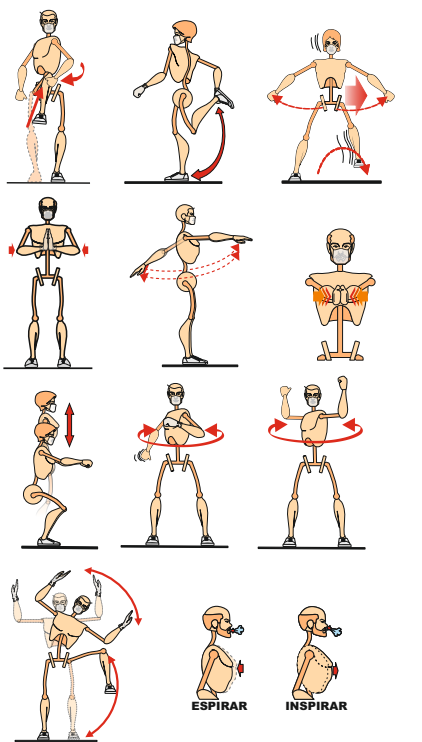
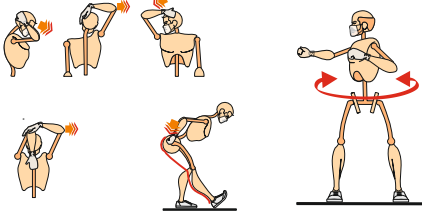



OBJETIVOS	1.- Crear hábitos de vida saludable; 2.- Tomar conciencia de la postura corporal y mejorar la movilidad articular; 3.- Evocar las sensaciones que se producen en el medio acuático.			
CONTENIDOS	Ejercicios para la mejora de la capacidad aeróbica, la fuerza, el equilibrio dinámico y la coordinación			
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo / Medio	DURACIÓN (minutos)	30 -40 minutos	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (8 minutos)	10 repeticiones	<p>En el propio domicilio:</p> <p style="text-align: center;"><u>Movilidad articular tren superior:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Cabeza: lado derecho/izdo 2.Hombros: arriba/abajo 3.Codos: Flexión/Extensión 4.Muñecas: Flexión/Extensión 5.Dedos: Abrir/cerrar <p style="text-align: center;"><u>Movilidad articular tren inferior:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 6.Cadera: Rotación 7.Rodillas: Flexión/Extensión 8. Tobillos: Flexión/Extensión/Circunducción 		Ninguno
PARTE PRINCIPAL (24 minutos) 4x6´	<p>6 minutos</p> <p>Mantener posiciones (10-15 segundos)</p> <p>6 minutos</p> <p>6 minutos</p> <p>8 – 10 Series</p> <p>6 minutos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) CAMINAR 10 PASOS Y REALIZAR 10 EJERCICIOS EN EL SITIO <ul style="list-style-type: none"> - Elevar rodillas alternativamente y tocar con mano contraria simulando llevar el agua - Subir talones al glúteo, tocando con mano contraria simulando llevar el agua - Zancada lateral alterna remando con las manos simulando sacar el agua por el lado 2) EN EL SITIO: BRAZOS. Con piernas semiflexionadas y separadas a la anchura de nuestras caderas: <ul style="list-style-type: none"> - con las manos juntas apretar con brazos flexionados ("rezar") - desde la posición anterior alternar movimiento de brazos delante y arriba "empujando" agua - apretar palma contra palma con los brazos estirados 3) CAMINAR 10 PASOS Y REALIZAR 10 EJERCICIOS EN EL SITIO <ul style="list-style-type: none"> - Realizar media sentadilla (45°). - Girar hacia atrás imaginando "salpicar con las manos". - Flexión lateral alargando el brazo hacia la cadera. 4) ABDOMEN <p>Inspiro por la nariz, espiro por la boca durante el movimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Girar de forma lateral, con manos en alto y codos doblados a la altura de los hombros - igual que el ejercicio anterior tocando rodilla de ese lado y volviendo a brazos en alto 		
VUELTA A LA CALMA (8 minutos)	5 minutos 8''/10'' ó 8 / 10 repeticiones A cada lado	<ol style="list-style-type: none"> 1) Llevar la cabeza hacia el hombro con ayuda de la mano y con las dos hacia adelante 2) Cruzar el brazo flexionado, por encima de la cabeza, con ayuda de la mano del brazo contrario 3) Giros suaves de cintura, intentando mirarse el pie contrario donde giramos 4) Pies en línea, uno detrás de otro, la pierna de delante extendida, con la punta hacia arriba y la de atrás flexionada. 		Ninguno
AUTOEVALUACIÓN	Sensación de intensidad 3 			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	<p>Posición corporal: Mirada al frente y mandíbula relajada. El cuello mantiene la curvatura natural, sin forzarlo atrás o delante. Hombros separados de las orejas. Puntas de las escapulas dirigidas imaginariamente hacia los bolsillos traseros del pantalón, sin abrir el pecho. Alargar la columna en todos los ejercicios como si "tiraran" de un hilo desde la coronilla hacia el techo. Ombligo metido hacia atrás y un poquito hacia arriba. Rodillas ligeramente flexionadas, nunca encajadas. Pies paralelos entre sí, si no se indica otra cosa en el ejercicio.</p> <p>Contraindicaciones: Patologías severas de columna, cadera, rodillas y tobillos. vértigo. Cualquier otra indicada por su médico. Respiración Inspiro por la nariz, espiro por la boca. Ritmo propio de cada persona.</p>			