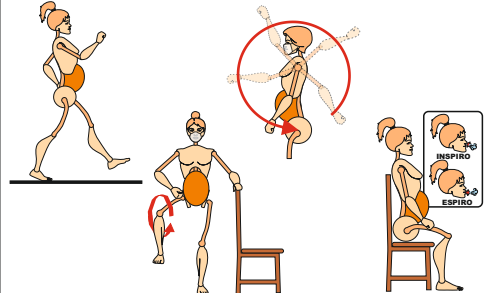
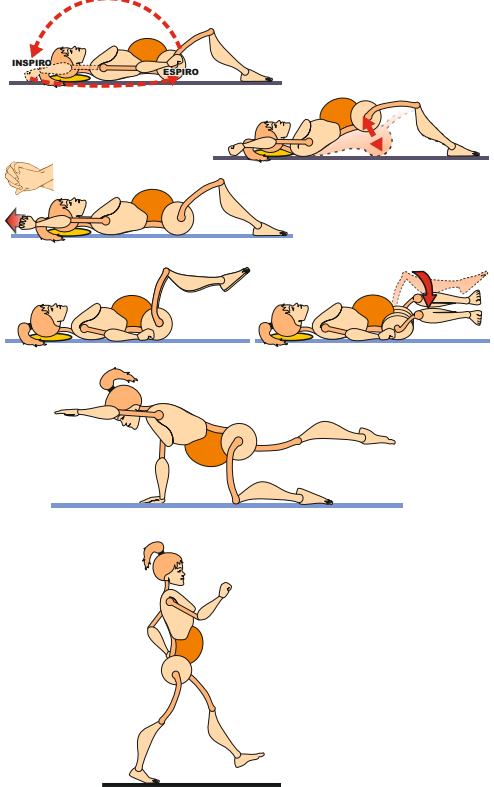
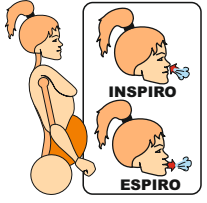



OBJETIVOS	Trabajar la alineación de la columna y cintura escapular			
CONTENIDOS	Movilidad articular, tonificación y relajación			
NIVEL DE LA SESIÓN	Principiantes e iniciados	DURACIÓN (minutos)		35 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (8 minutos)	1) 4 minutos 2) 8 repeticiones 3) 8 repeticiones 4) 20 repeticiones	1.- Caminar por un entono seguro 2.- Círculos brazos hacia delante y hacia atrás. 3.- Circulo de cadera Sentada en el suelo o silla 4.- Respiraciones profundas: - Inspiración: nariz - Espiración: boca		Silla
PORTE PRINCIPAL (20 minutos)	Repetir entre 2 y 5 veces cada recorrido volviendo andando al punto de inicio 5) 10 repeticiones 6) 10 repeticiones 7) 30 segundos 8) 8 repeticiones cada lado 9) 10 repeticiones cada lado 10) 10 repeticiones cada lado 11) 15 segundos	Tumbada en la esterilla 5.- Respiraciones profundas. - Inspiración: brazos por detrás de la cabeza. - Espiración: círculo vuelvo brazos a lo largo del cuerpo. 6.- Puente con inspiración , espiración: brazos atrás, elevo pubis al cielo, . 7).- Tumbada piernas flexionadas, entrelazo mis manos y llevo los brazos por detrás de la cabeza, brazos estirados. Mantengo posición. 8).- Tumbada boca arriba, deajo caer las piernas a un lado. Espiración: posición inicial Cuadrupedia 9).- El gato, Inspiración: columna neutra Espiración: retroversión de cadera, flexión de columna. Inspiración: anteversión de cadera, y extensión de la columna. 10).- Elevaciones pierna y brazo lado contrario. Espiración: elevación de brazo y pierna. Columna neutra y larga. 11).- Mantengo la posición del ejercicio anterior Paso Caminar a pasos grandes con los brazos semiflexionados "a escuadra" (codos a 90º) balanceándolos vigorosamente adelante y atrás durante 2 min, seguidamente 1 min de caminar suave Repetir Ejercicio 1 al 6 terminando con ritmo muy		Esterilla y cojín (para la cabeza)
VUELTA A LA CALMA (8 minutos)		Respiración profunda mandando todo el aire a nuestros órganos y bebé		Esterilla y cojín (para la cabeza y o piernas)
AUTOEVALUACIÓN	Percepción del esfuerzo 5-6/10			
	¿Has completado todos los ejercicios? ¿Has mantenido tu columna lo más larga posible, los hombros atrás, pecho abierto y cuello largo? Si tus repuestas han sido positivas has hecho buen trabajo. Si son negativas prueba a repetir la sesión de nuevo.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Puedes utilizar música en la sesión. Escucha a tu cuerpo, no fuerces ninguna posición. Si no puedes mantener la posición de tumbada boca arriba, adopta la posición de lado sobre tu costado izquierdo. Puedes utilizar cojines para la cabeza y las piernas y una silla como elemento de seguridad y descanso. Ejercicio 8 con piernas en el suelo para embarazo avanzado			