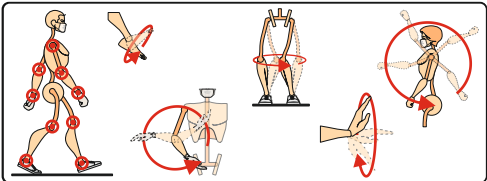
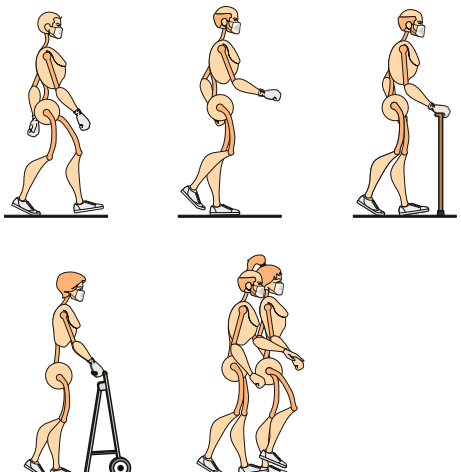
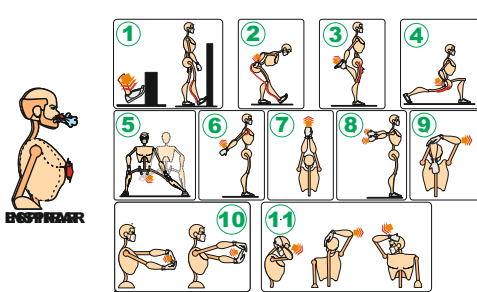


OBJETIVOS	Adaptación a la actividad física, después del confinamiento en casa como consecuencia del COVID-19			
CONTENIDOS	Trabajo aeróbico mediante la marcha.			
NIVEL DE LA SESIÓN	No iniciados e Iniciados	DURACIÓN (minutos)	30 min.	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	5 minutos	Desplazamientos básicos y suaves. Movilidad articular: Mover de una en una las articulaciones o puntos rojos de la figura.		Sin material
PARTE PRINCIPAL	De 10 a 20 min.	Desplazamiento en entorno seguro mediante la marcha, realizando: · No iniciados: 10 minutos intensidad máxima de 5 sobre 10. · Iniciados: 20 minutos intensidad máxima de 6 sobre 10.		Ninguno. Solo si es necesario para el apoyo en función del grado de dependencia
VUELTA A LA CALMA	5 minutos	Ejercicios de respiración y estiramientos estáticos		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Atiende a la intensidad de tu actividad vigilando tu nivel de esfuerzo. Utiliza una escala de percepción del 1 al 10, no superes el 5 si eres No iniciado/a y del 6 sobre 10 si eres iniciado/a.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Respira de manera regular y acompasadamente con tu movimiento. Vigila el entorno y donde pisas, para hacer tu actividad de una forma segura. Reflexiona sobre cómo te sientes antes, durante y después del ejercicio (como herramienta motivante). La dosis de ejercicio realizado te permitirá terminar aún con energía. No obstante, detente si notas que te falta el aire o tienes dolor agudo.			