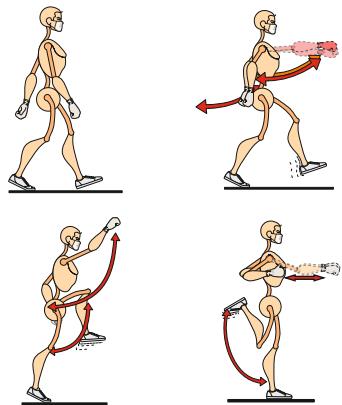
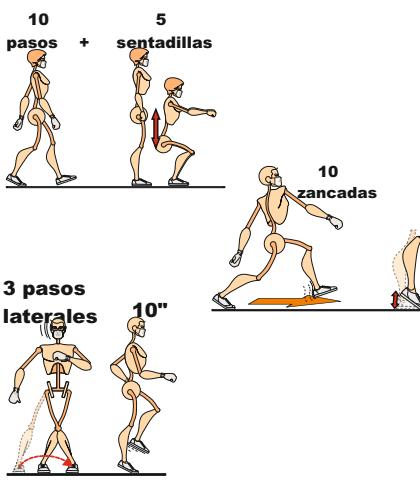
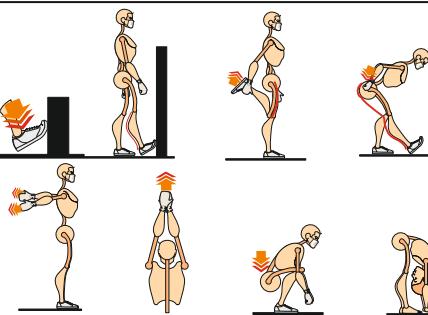


OBJETIVOS	Rebajar niveles de ansiedad, mejorar condición aeróbica básica			
CONTENIDOS	Movilizaciones y desplazamientos variados			
NIVEL DE LA SESIÓN	Medio		DURACIÓN (minutos)	50 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	20 repeticiones en cada ejercicio.	<p>1. Caminar a ritmo en el que tu respiración se mantenga prácticamente sin variaciones respecto a cuándo haces "un recado" en la calle y realiza círculos de brazos</p> <p>2. Desplazarse elevando brazo-rodilla contraria, alternando cada vez.</p> <p>3. Caminar llevando ambos brazos hacia delante como si quisieras dar una palmada a la altura de los hombros y llevarlos atrás hasta donde puedas.</p> <p>4. Desplazarse elevando talón al glúteo al mismo tiempo que flexionas los codos hacia atrás como si quisieras golpear con ellos algún objeto que tengas atrás</p>		MUY RECOMENDABLE Mascarilla quirúrgica OPCIONAL Música que te ayude a activarte, que no sea estridente. Para el final de la sesión música evocadora con sonidos de la Naturaleza (pájaros, lluvia...)/ruido "blanco" Pulsómetro
PARTE PRINCIPAL (30, 40 minutos)	Realizar 3 repeticiones de cada ejercicio. Cada ejercicio 3 veces	<p>1.Cada 10 pasos parar y hacer 5 sentadillas (flexionar rodillas y caderas)</p> <p>2.Cada 10 zancadas ponernos de puntillas elevando brazos</p> <p>3.Desplazamiento lateral 3 pasos y 10" de carrera en sitio. Repite al otro lado</p> <p>4.Hacer 10 zancadas y camino hasta recuperar</p> <p>5.Caminar hasta sentir que tu respiración llega al nivel de agitación de los ejercicios anteriores. Hacer una pausa y repetir</p> <p>6. Caminar a ritmo de los ejercicios anteriores durante 2 min, y al minuto siguiente volver a intensidad respiratoria del calentamiento</p>		MUY RECOMENDABLE Mascarilla quirúrgica OPCIONAL Música que te ayude a activarte, que no sea estridente. Para el final de la sesión música evocadora con sonidos de la Naturaleza (pájaros, lluvia...)/ruido "blanco" Pulsómetro
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	5 respiraciones completas x grupo muscular	<p>Estiramientos</p> <p>En posición estática realizar respiraciones completas al ritmo que te permita relajar y liberar. Focalízate especialmente en exhalar aire</p> <p>Atendiendo a las imágenes estiras gemelos, cuádriceps, isquiotibiales, pecho y hombros, lumbar y glúteo</p>		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	1. ¿Has conseguido acabar todos los ejercicios propuestos? Enhorabuena/ sino trata de repetirla otro día hasta completarla 2. ¿Has sentido malestar en algún momento de la sesión? Entonces debes controlar mejor tus pulsaciones /esfuerzo 3. ¿Tienes ganas de repetir esta sesión para comprobar si te sientes mejor? Si puedes hacerlo reforzarás tu autoestima 4. ¿Te has sentido mejor en general al pasar las horas inmediatamente después del ejercicio? Enhorabuena/ sino deberás revisar tu nivel de esfuerzo, adecuándolo a tu momento actual de forma física 5. ¿Te sientes motivado/a para realizar la sesión siguiente? ¡Si has superado esta ponte de meta la siguiente! 6. Si tuvieras que asignar un número del 1-10 para determinar tú esfuerzo, sería el..... Siendo las puntuaciones muy altas las más cercanas a tu esfuerzo máximo. Entre 4-8 puedes repetir esta sesión o lanzarte al siguiente reto			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Terreno al aire libre de unos 20-30m sin obstáculos peligrosos que puedan provocar posibles caídas. CONSULTA con tu médico si sufres alguna patología incompatible con el uso de la mascarilla En el caso de utilizar pulsómetro puedes comparar tus sensaciones subjetivas con los datos objetivos del reloj			