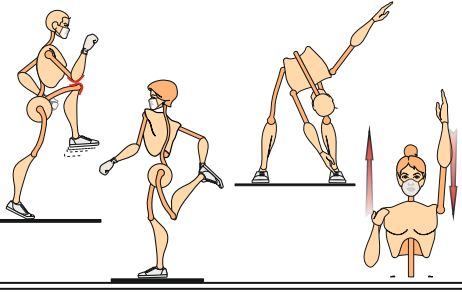
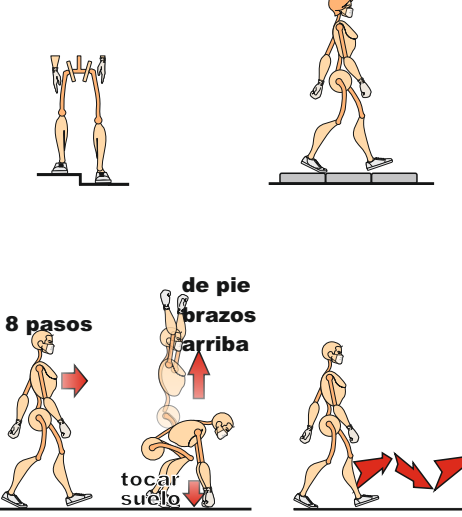
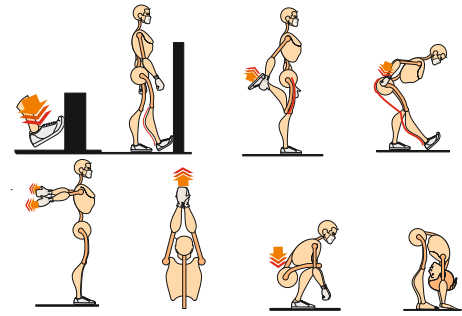


OBJETIVOS	Mejorar la capacidad aeróbica ligera, movilizar grandes grupos musculares			
CONTENIDOS	Respiración, desplazamientos, movilizaciones básicas			
NIVEL DE LA SESIÓN	Basico 0	DURACIÓN (minutos)	55 minutos	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	10 repeticiones en cada ejercicio.	Mientras nos desplazamos con sensación respiratoria de "baja intensidad". Sin sentir presión en el pecho ni aceleración brusca del ritmo cardíaco (95-105 ppm) 1. Elevación de rodilla y brazo contrario 2. Elevar talón y brazo contrario 3. Tocar cara interna de un tobillo con la mano opuesta 4. Elevar alternativamente los brazos hacia el		Muy recomendable Mascarilla quirúrgica
PARTE PRINCIPAL (35 minutos)	Repetir entre 2 y 5 veces cada recorrido volviendo andando al punto de inicio	Durante esta fase debe haber incremento gradual del ritmo respiratorio y de la sensación de esfuerzo, siempre sin llegar a sentir ahogo o presión en el pecho. Ritmo cardíaco 105-125 ppm recomendadas 1. Desplazarse a lo largo de un bordillo con el pie derecho arriba y el izquierdo abajo. 2. Desplazarse sobre un bordillo de acera caminando sin caer. Tipo talón-punta. 3. Caminar 8 pasos, tocar suelo con las manos, después ponerse de pie extender brazos hacia el cielo, continuar caminando y repetir. 4. Desplazarse en diagonal hacia delante (tipo zig-zag). 4-5 pasos amplios a cada lado		Muy recomendable Mascarilla quirúrgica Pulsometro
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	5 respiraciones completas por ejercicio	Estiramientos atendiendo a los dibujos: gemelos, isquiotibiales, glúteos, cuádriceps, adductores, lumbares, pecho/hombros		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	¿Has conseguido acabar todos los ejercicios propuestos? Enhorabuena/ sino trata de repetirla otro día hasta completarla ¿Has sentido malestar en algún momento de la sesión? Entonces debes controlar mejor tus pulsaciones /esfuerzo ¿Tienes ganas de repetir esta sesión para comprobar si te sientes mejor? Si puedes hacerlo reforzaras tu autoestima ¿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 ¿Te sientes motivado/a para realizar la sesión siguiente? ¿Si has superado esta ponte de meta la siguiente! Si tuvieras que asignar un número del 1-10 para determinar tu esfuerzo, entre 4-8 puedes repetir esta sesión o lanzarte al siguiente reto. Menos de 4 debes repetir y más de 8 deberás bajar tu intensidad Recuerda que esto es una sensación subjetiva, si puedes utilizar un pulsómetro te ofrecerá datos objetivos Realizar escucha y atención interna de aspectos cómo el ritmo respiratorio, las sensaciones subjetivas de cansancio y/o malestar y las objetivas de control de pulsaciones			
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. IMPORTANTE: no sobrepases las 125 pulsaciones por minuto			