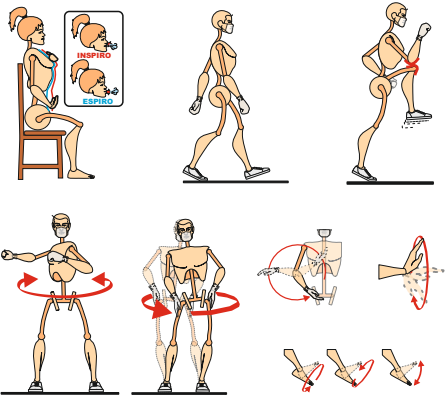
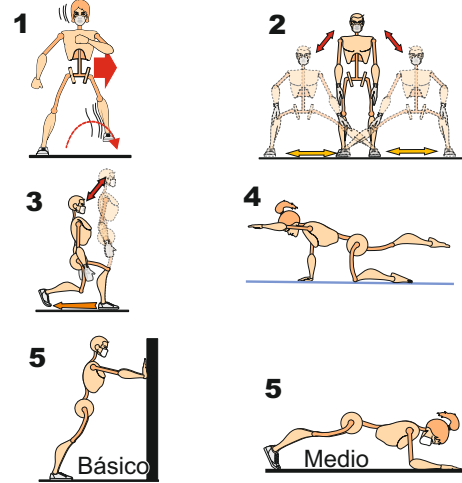
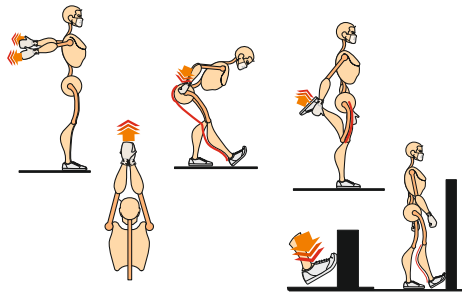



OBJETIVOS		Mejorar la respiración, concentración, condición aeróbica y de la fuerza		
CONTENIDOS		Respiraciones, movilización de columna y tórax, ejercicios de fuerza y resistencia general.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Básico / medio	DURACIÓN (minutos)		40 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (6 minutos)	1.- 3 repeticiones	1.- Sentado, mano derecha en el vientre y mano izquierda en el pecho: a. INSPIRA y siente como el abdomen sale hacia afuera. ESPIRA y siente como se hunde hacia adentro. b. Siente como la mano del pecho se eleva al INSPIRAR y desciende al ESPIRAR. c. Sumamos ambos ejercicios.		Recomendable: Mascarilla quirúrgica Pulsómetro Botella de agua para hidratación
	2.- 10 repeticiones por articulación	2.- Caminar: Mover articulaciones: muñecas, codos, hacer elevaciones de rodilla y tocar con codo contrario, cadera, columna, tobillo.		
PARTE PRINCIPAL (25 minutos)	NIVEL BÁSICO: 2 vueltas con 40 segundos de trabajo y	CIRCUITO DE 5 EJERCICIOS Se realizan todos los ejercicios seguidos 1.- Zancadas laterales con desplazamiento, volver con la otra pierna. 2.- Cambio de peso con desplazamiento lateral y sentadilla. 3.- Zancadas hacia atrás alternando pierna y vuelta al sitio. 4.- Cuadrupedia y elevar brazo + pierna contraria (cambiando cada 4) 5.- Planchas (brazos extendidos nivel básico y de antebrazos en nivel medio).		
	NIVEL MEDIO: 3 vueltas con 45 segundos de trabajo			
VUELTA A LA CALMA (8 minutos)	ESTIRAMIENTOS 5 Respiraciones lentas y completas por grupo muscular	Respiración Estiramientos: 1.- Pectoral 2.- Espalda/hombros 3.- Parte posterior pierna 4.- Muslo 5.- Gemelo		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? Si la respuesta es afirmativa para o camina muy lentamente 3.- ¿Tienes ganas de repetir esta sesión para comprobar si te sientes mejor? Si puedes hacerlo reforzaras tu autoestima. 4.- Si tuvieras que asignar un número del 1-10 para determinar tu 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	Espacio diáfano sin obstáculos peligrosos que puedan provocar posibles caídas. En el caso de utilizar pulsómetro puedes comparar tus sensaciones subjetivas con los datos objetivos del reloj.			