



PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO EN FIBROMIALGIA

PROGRAMA de ejercicio físico en fibromialgia [Recurso electrónico] / autores, Ana Carbonell Baeza ... [et al.]. - [Sevilla] : Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, 2014

Texto electrónico (pdf), 151 p.

1. Fibromialgia 2. Terapia por ejercicio
I. Carbonell Baeza, Ana II. Andalucía.

Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales

WE 544

WB 541



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons

[Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Autores:

Ana Carbonell Baeza

Virginia A. Aparicio García-Molina

Inmaculada C. Álvarez Gallardo

Manuel Delgado Fernández

Edita: Junta de Andalucía. Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, 2014
Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada (PAFAE)

www.juntadeandalucia.es/salud/pafae

Diseño y maquetación: Paco Oca

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	5
INTRODUCCIÓN	7

PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO EN AGUA

SESIÓN 01	12
SESIÓN 02	14
SESIÓN 03	16
SESIÓN 04	18
SESIÓN 05	20
SESIÓN 06	22
SESIÓN 07	24
SESIÓN 08	26
SESIÓN 09	28
SESIÓN 10	30
SESIÓN 11	32
SESIÓN 12	34
SESIÓN 13	36
SESIÓN 14	38
SESIÓN 15	40
SESIÓN 16	42
SESIÓN 17	44
SESIÓN 18	46
SESIÓN 19	48
SESIÓN 20	50
SESIÓN 21	52
SESIÓN 22	54
SESIÓN 23	56
SESIÓN 24	58
SESIÓN 25	60
SESIÓN 26	62
SESIÓN 27	64
SESIÓN 28	66
SESIÓN 29	68
SESIÓN 30	70

PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO EN SECO

SESIÓN 01	72
SESIÓN 02	74
SESIÓN 03	76
SESIÓN 04	78
SESIÓN 05	80
SESIÓN 06	82
SESIÓN 07	84
SESIÓN 08	86
SESIÓN 09	88
SESIÓN 10	90
SESIÓN 11	92
SESIÓN 12	94
SESIÓN 13	96
SESIÓN 14	98
SESIÓN 15	100
SESIÓN 16	102
SESIÓN 17	104
SESIÓN 18	106
SESIÓN 19	108
SESIÓN 20	110
SESIÓN 21	112
SESIÓN 22	114
SESIÓN 23	116
SESIÓN 24	118
SESIÓN 25	120
SESIÓN 26	122
SESIÓN 27	124
SESIÓN 28	126
SESIÓN 29	128
SESIÓN 30	130

ANEXO 1: EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	132
ANEXO 2.1: EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS EN AGUA	134
ANEXO 2.2: EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS EN SECO	136
ANEXO 3.0: EJERCICIOS DE CIRCUITOS	140
ANEXO 3.1: EJERCICIOS DE CIRCUITOS	142
ANEXO 3.2: EJERCICIOS DE CIRCUITOS	144
ANEXO 3.3: EJERCICIOS DE CIRCUITOS	146
ANEXO 3.4: EJERCICIOS DE CIRCUITOS	148
ANEXO 4: CÓMO LEVANTARSE DEL SUELO DESDE TUMBADOS	150



Aún hoy, la fibromialgia es una enfermedad poco conocida y mal comprendida tanto por la ciudadanía en general como por los profesionales de la salud. El diagnóstico de la enfermedad a menudo viene acompañado de un alto grado de desconcierto para las personas y sus familiares, debido a la falta de conocimiento de la enfermedad y sus repercusiones, y sobre qué actuaciones realizar para disminuir su impacto en la calidad de vida.

La fibromialgia afecta mayoritariamente a las mujeres, y por este motivo no solo es una entidad clínica concreta, es también un problema de salud que tiene una dimensión social ya que las desigualdades de género son un aspecto importante dentro del abordaje de la equidad en salud, aspectos que entran dentro de las políticas de salud de Andalucía.

Entre los principales aspectos que más influyen en la enfermedad y que mejoran el estado general de salud de las personas con fibromialgia, se encuentra el fomento de la actividad física. Si bien el cumplimiento de las recomendaciones mundiales sobre actividad física son importantes para el conjunto de la población, para las personas con fibromialgia es especialmente relevante ya que forma parte fundamental del tratamiento. Así lo entienden las asociaciones andaluzas de personas con fibromialgia, y así lo vienen demostrando a través de las numerosas actividades que vienen organizando en los últimos años.

Por este motivo, la publicación que presentamos elaborada por profesorado de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, recoge de forma precisa que modalidades y características de la actividad física son beneficiosas para las personas con fibromialgia. Esta publicación permitirá a los profesionales sanitarios y de la actividad física conocer y aconsejar que tipo de actividad es beneficiosa para las personas con esta enfermedad, y requerirán para su desarrollo la colaboración entre los servicios de salud, los recursos locales para la actividad física y las personas y asociaciones.

Por último, quiero felicitar a los autores de éste manual, por el esfuerzo y el resultado del trabajo que han realizado, el cual estoy segura será un instrumento fundamental para la mejora de la salud de las personas con fibromialgia.

María José Sánchez Rubio
Consejera de Igualdad, Salud y Políticas Sociales



RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS CON FIBROMIALGIA

La fibromialgia es un síndrome de etiología desconocida, caracterizada por un estado de dolor crónico y generalizado, que presenta una elevada comorbilidad y afecta a la calidad de vida de la persona. Además, la fatiga es un síntoma muy frecuente en esta enfermedad.

En las personas¹ con fibromialgia, la práctica de actividad física produce los mismos efectos que en los individuos sanos: mejora de la función cardiorrespiratoria, reducción de los factores de riesgo de enfermedad coronaria, disminución de la mortalidad y morbilidad cardiovascular y mejora de la función psicosocial. También produce un incremento de la fuerza muscular y movilidad articular y mejoras en el equilibrio y control postural, facilitando una mejor capacidad funcional para el desarrollo de las actividades de la vida cotidiana.

Respecto a los efectos del ejercicio físico sobre los síntomas propios de la enfermedad, la Sociedad Española de Reumatología afirma que el ejercicio físico aeróbico produce mejorías en el dolor, la salud mental en términos generales, el grado de ansiedad y el impacto global de la fibromialgia en la vida de la enferma. La evidencia científica respecto a los beneficios de programas específicos de fortalecimiento muscular o flexibilidad es, a día de hoy, más limitada. Sin embargo los programas multidisciplinares que trabajan de forma combinada capacidad aeróbica, fuerza y flexibilidad han demostrado beneficios sobre el dolor, la capacidad funcional y variables psicológicas.

La fibromialgia afecta a la capacidad funcional, por tanto, el objetivo fundamental que queremos conseguir es que la persona mantenga y/o mejore su capacidad funcional con los beneficios que esto conlleva en el desarrollo de su vida diaria y en el bienestar psicológico y social.

TIPO DE EJERCICIO

El trabajo multidisciplinar es el más aconsejable y debe incluir fundamentalmente el trabajo de la capacidad aeróbica, fortalecimiento muscular, flexibilidad y equilibrio.

- *Ejercicios de tipo aeróbico.* Ejercicios de bajo impacto osteoarticular como caminar, aerobio o danza de bajo impacto, bicicleta estática o ejercicio en agua, que impliquen a grandes grupos musculares.
- *Ejercicios de fortalecimiento muscular.* Ejercicios globales donde participen los grandes grupos musculares. En ocasiones estos ejercicios implican además no solo trabajo de fuerza sino también de equilibrio.
- *Ejercicios de flexibilidad.* Actualmente no hay pruebas concluyentes de que los ejercicios de flexibilidad mejoren de forma significativa los síntomas de la fibromialgia, pero sí son necesarios para mantener una capacidad funcional óptima. La flexibilidad debe trabajarse mediante estiramientos estáticos.
- *Tai-chi, yoga y pilates* pueden ser buenos recursos para trabajar la fuerza y el equilibrio, pero adaptándolos de forma que se minimicen los ejercicios con los brazos por encima de la cabeza y se eliminen las contracciones musculares mantenidas.
- *Actividades posturales, de respiración y relajación.* Consiste en ejercicios de alineación postural correcta, respiración y relajación muscular. El dolor provoca que se adopten posturas incorrectas, tales como elevación de hombros, contracción del pectoral y debilitación del deltoides posterior. Respiraciones cortas y poco profundas también son frecuentes. El sedentarismo, muy común en estas enfermas, provoca rigidez en los músculos flexores de la cadera e isquiotibiales, así como debilidad de los músculos abdominales y desequilibrios en la musculatura postural. Es aconsejable realizar ejercicios de concienciación de colocación correcta de hombros, cabeza encima de la línea de hombros y no adelantada, flexión ligera de rodillas evitando bloqueos articulares y distribución correcta del peso corporal entre ambas piernas. También deben realizarse ejercicios de respiración completa y diferenciación de vías respiratorias. Además, es importante incluir ejercicios de relajación, para aprender a diferenciar los estados de tensión-relajación muscular. La relación mediante la práctica imaginada (donde la enferma deba imaginar lugares y sensaciones agradables, etc.) al finalizar la sesión de ejercicio es una herramienta muy útil a la hora de diseñar un programa de ejercicios.

Con estas enfermas es muy recomendable realizar ejercicio físico en **medio acuático**, siempre que la temperatura del agua sea superior a 28°C. El ejercicio en agua termal favorece la relajación de la musculatura a la vez que facilita la propiocepción y reduce el impacto osteoarticular de los ejercicios, facilitando además la movilidad en aquellas personas con exceso de peso.

En la siguiente tabla se muestran diferentes actividades y su consumo energético aproximado.

¹ A la hora de referirnos a las personas que padecen esta enfermedad, se ha decidido emplear el femenino por la mayor prevalencia de esta patología en mujeres (95% de mujeres).

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES		METS
ACTIVIDADES COTIDIANAS Y EN EL HOGAR	Actividades de casa que requieran esfuerzo como limpieza, lavar coche etc.	2.5 - 3.0
	Jugar y cuidar a los niños/nietos	2.8 - 4.0
	Jardinería	3.0
ACTIVIDAD FÍSICA	Estiramientos o yoga	2.5 - 3.0
	Caminar a un ritmo inferior a 5 km/h	3.0 - 3.3
	Ejercicios suaves de calentamiento	3.0 - 4.0
	Ejercicios de fortalecimiento muscular mediante autocargas	3.5 - 6.0
	Bailes de salón	3.0 - 4.8
	Caminar con paso enérgico	3.8
	Taichi	4.0
	Aquaerobic ó gimnasia acuática	4.0

MET: unidad metabólica basal, que equivale a $3,5 \text{ ml O}_2 \times \text{kg}^{-1} \times \text{min}^{-1}$

EJERCICIO AERÓBICO

Frecuencia: empezar con 2 días a la semana evolucionando a 3 o 4 días tras 6 semanas de programa.

Intensidad y duración: No se conoce la carga más conveniente para el ejercicio aeróbico, pero se recomienda comenzar lentamente e ir incrementado gradualmente. Trabajar entre el 40 y 60% de la frecuencia cardiaca máxima al principio, pudiendo incrementar después hasta el 60 o 70% de la frecuencia cardiaca máxima. Para ajustar más la intensidad a las características de la persona se aconseja utilizar la frecuencia cardiaca de reserva ($\text{FCR} = \text{FCM} - \text{FC}_{\text{basal}}$). Para el cálculo de una intensidad concreta de trabajo se utilizará la fórmula $\text{FC} = \text{FC}_{\text{basal}} + \%(\text{FCR})$.

En enfermas sin experiencia en la práctica de ejercicio físico se podría incluir el llamado "test de hablar" (del inglés, "Talk test"), un mecanismo sencillo y en algunos casos muy apropiado. El talk test consiste en que la persona mantiene una intensidad del ejercicio tal que le permite mantener una conversación de forma confortable.

Respecto a la duración, el objetivo es realizar al menos 30 minutos de ejercicio físico. Si el nivel de capacidad funcional de la enferma es bajo, comenzar con cortos periodos de tiempo cada día.

ACTIVIDADES DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Frecuencia: comenzar con 2 sesiones semanales e ir aumentando hasta 3-4 sesiones tras 12 semanas de programa, si fuera posible.

Intensidad: En el entrenamiento de fuerza, el uso del peso corporal de las enfermas debería ser suficiente en la mayoría de los casos, aunque también se pueden utilizar cargas externas ligeras una vez que la enferma este adaptada al ejercicio. Se trabajará la fuerza resistencia. Si bien el trabajo con pesos libres moderados o con máquinas de gimnasio puede ser beneficioso, este tipo de actividad requiere de un aprendizaje previo del uso de la máquina, las posiciones y otras condiciones técnicas que pueden suponer un serio inconveniente para las enfermas.

Se recomienda empezar por 1 o 2 series de 8-12 repeticiones utilizando el propio peso del cuerpo como carga, 1-3 minutos de recuperación activa entre carga (caminar) e ir incrementando progresivamente el número de series en función de la adaptación de la enferma al entrenamiento.

Consideraciones particulares:

- Se puede trabajar la musculatura del tren superior en sedestación, para evitar fatiga del tren inferior, especialmente en enfermas con baja condición física o al inicio del programa de ejercicio.
- Centrarse en el trabajo concéntrico, eliminando o facilitando la fase de trabajo excéntrico (bajar escaleras o pendientes), para evitar microtraumatismos musculares.
- Evitar el trabajo isométrico (sin movimiento) ya que se produce una disminución del riego sanguíneo en el músculo que

conlleva a la fatiga del mismo y puede provocar dolor.

- Si se desarrolla esta cualidad en el medio acuático la resistencia natural del agua puede ser utilizada como carga de entrenamiento.

ACTIVIDADES DE FLEXIBILIDAD

Frecuencia: diaria, si es posible.

Intensidad: en general en personas con fibromialgia, dada la rigidez muscular propia de la enfermedad, se trabajará con menos intensidad que en adultos sanos. Durante la realización de los estiramientos hay que evitar llegar al punto de dolor agudo y se debe individualizar en función de la tensión muscular de cada enferma. Realizar al inicio una serie manteniendo el estiramiento durante 10 segundos como máximo para ir incrementando gradualmente el tiempo hasta 30 segundos.

Consideraciones especiales para recomendar a la enferma:

- Una ducha de agua caliente o actividad ligera que deje la musculatura relajada y caliente, facilita el trabajo de flexibilidad.
- El yoga esta especialmente aconsejado para aquellas enfermas que presenten un acortamiento de la musculatura muy acentuado.

Consideraciones generales

- Cuando una enferma comience a realizar ejercicio, no es aconsejable realizar ejercicio de forma prolongada, las sesiones deben ser cortas para no agravar los síntomas de la fibromialgia.
- Los ejercicios tienen que hacerse de una manera progresiva y nunca a gran intensidad. El ejercicio de alta intensidad puede incrementar el dolor de las enfermas.
- Se debe empezar el programa a unos niveles de intensidad, duración y frecuencia menores de los típicamente prescritos en las recomendaciones generales para personas sanas y progresar también de una manera más gradual.
- Evitar los movimientos excéntricos y las actividades repetitivas con las manos por encima de la cabeza.
- Resulta difícil convencer a estas personas de las ventajas del ejercicio al experimentar dolor y cansancio intensos. De hecho, los síntomas pueden empeorar al principio; por eso es importante que la enferma lo sepa, para evitar un abandono prematuro por pensar que le está perjudicando.
- No hacer ejercicios extenuantes y evitar los periodos largos de reposo.
- Evitar el ejercicio a primera hora de la mañana.
- Corregir malos hábitos posturales. Las posturas incorrectas en sedestación pueden desencadenar en contracturas y un incremento de dolor a nivel cervical y lumbar.

EJEMPLOS DE POSIBILIDADES PARA SER MÁS ACTIVOS

ENFERMA SEDENTARIA	ENFERMA ACTIVA
<p>Caminar 3 días en semana 2 x 10 minutos descansando 2 minutos. Realizar ejercicios de flexibilidad todos los días con pequeños ejercicios de calentamiento previos. Realizar 1 día de ejercicios de fuerza mediante autocargas (6 ejercicios 6 repeticiones).</p> <p>Realizar 2 días de natación terapéutica o gimnasia acuática en una clase grupal. Caminar 3 días en semana 15-20 minutos. Realizar después ejercicios de estiramiento.</p> <p>Acudir 2 días a una clase grupal de yoga. Caminar 2 días 10 minutos y realizar 5 ejercicios de autocargas con 6 repeticiones terminando con ejercicios de estiramiento.</p> <p>Incrementar progresivamente el trabajo de actividad aeróbica y fuerza al cabo de 3 o 4 semanas. En lugar de ejercicios de fuerza se pueden utilizar ejercicios de equilibrio.</p>	<p>Caminar 2 días en semana 35 minutos a intensidad moderada y 2 días de ejercicios de equilibrio y fuerza (8 ejercicios 10 repeticiones). Ejercicios de flexibilidad todos los días de práctica física.</p> <p>Inscribirse a un programa de gimnasia acuática o terapéutica 2 días en semana (45 minutos) y 2 días caminar 30 minutos.</p> <p>Inscribirse a un programa de Taichi 2 días a la semana y caminar 3 días 30 minutos a intensidad moderada.</p>

RECOMENDACIONES GENERALES DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS CON FIBROMIALGIA.

- Las personas con fibromialgia deben realizar ejercicio para evitar un deterioro de su capacidad funcional y mejorar su calidad de vida.
- Realizar ejercicios aeróbicos de intensidad moderada al menos 30 minutos durante 2-4 días a la semana. La actividad aeróbica debe realizarse en bloques de al menos 10 minutos y preferiblemente repartida a lo largo de la semana. CAMINAR es un método muy apropiado para alcanzar los niveles recomendados de actividad aeróbica.
- Realizar actividades de fortalecimiento muscular y equilibrio mínimo 2 días en semanas. Evitar las contracciones isométricas (sin movimiento) y reducir el trabajo de la fase excéntrica del ejercicio.
- Son aconsejables formas de ejercicio no agresivas como el ejercicio en piscina de agua caliente, taichi o yoga.
- Para mantener la flexibilidad necesaria para realizar las actividades de la vida diaria y reducir la rigidez muscular realizar estiramientos diariamente.
- Evitar el ejercicio de alta intensidad y/o a altas velocidades.

BIBLIOGRAFIA

- Brosseau L, Wells GA, Tugwell P, Egan M, Wilson KG, Dubouloz CJ, et al. Ottawa Panel evidence-based clinical practice guidelines for aerobic fitness exercises in the management of fibromyalgia: part 1. *Phys Ther.* 2008 Jul;88(7):857-71. doi: 10.2522/ptj.20070200. Epub 2008 May 22.
- Brosseau L, Wells GA, Tugwell P, Egan M, Wilson KG, Dubouloz CJ, et al. Ottawa Panel evidence-based clinical practice guidelines for strengthening exercises in the management of fibromyalgia: part 2. *Phys Ther.* 2008 Jul;88(7):873-86. doi: 10.2522/ptj.20070115. Epub 2008 May 22.
- Fitzcharles MA, Ste-Marie PA, Goldenberg DL, Pereira JX, Abbey S, Choinière M, et al.; National Fibromyalgia Guideline Advisory Panel. 2012 Canadian Guidelines for the diagnosis and management of fibromyalgia syndrome: executive summary. *Pain Res Manag.* 2013 May-Jun;18(3):119-26.
- Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut (PEFS). 2007. Direcció General de Salut Pública, Secretaria General de l'Esport.
- Jones, K. D., Hoffman, J.H. 2006. Exercise and Chronic pain: opening the therapeutic window. *Functional*, 4 (1).
- Penacho, A., Rivera, J., Pastor, M.A., Gusi, N. (2009).Guía de ejercicios para personas con fibromialgia. Asociación Vasca de Divulgación de Fibromialgia.
- Rivera J, Alegre C, Ballina FJ, Carbonell J, Carmona L, Castel B, et al. Documento de consenso de la Sociedad Española de Reumatología sobre la fibromialgia. *Reumatol Clin* 2006;2:55-66.

DESCRIPCIÓN DE LOS PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y GUÍA DE USO

En la presente guía de ejercicio físico para enfermos de fibromialgia se desarrollan dos programas de ejercicio físico (uno de seco y otro de agua), con 30 sesiones cada uno.

Cada sesión aborda unos objetivos principales, que se intentan alcanzar mediante unos contenidos desarrollados a lo largo de las tres partes que comprende la sesión: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.

• CALENTAMIENTO

Generalmente incluye tres bloques de ejercicios: desplazamientos, movilidad articular y estiramientos. Los ejercicios de movilidad articular y estiramientos recomendados están descritos en unos anexos explicativos, e ilustrados con imágenes.

• PARTE PRINCIPAL

En esta parte se presentan una serie de ejercicios enfocados a conseguir los objetivos propuestos para la sesión. Cada ejercicio tiene un tiempo orientativo de desarrollo que puede variar en función de las características del grupo de trabajo y el estado de la enferma.

En las sesiones enfocadas a la mejora de la fuerza-resistencia se ofrece una progresión de series y repeticiones orientativa, el técnico deberá ir adaptando dicha progresión a la respuesta de las enfermas pudiendo avanzar más rápidamente, aumentando las repeticiones y/o series, o estableciendo un ritmo más lento del propuesto. Lo importante es siempre seguir una progresión que vaya de menos a más, lógica y adaptada a las enfermas, aumentando primero el número de repeticiones y series y posteriormente la intensidad de los ejercicios. Para los ejercicios desarrollados en esta parte principal también se encuentran disponibles anexos explicativos e ilustrados con imágenes.

A la hora de trabajar en circuito, se realizaría una vuelta completa de todos los ejercicios. En caso de indicarse más de una serie, se completaría una segunda y/o tercera vuelta.

• VUELTA A LA CALMA

En esta última sección de la sesión se realizan estiramientos y una parte de relajación por medio de diferentes técnicas. Para los estiramientos hay dos anexos, uno para el programa de ejercicio en seco y otro adaptado al programa de agua.

• MATERIAL Y OTROS ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN EL DESARROLLO DE LAS SESIONES

Antes de cada sesión es aconsejable asegurarse de que se cuenta con todo el material necesario para su desarrollo. Para ayudar en esta labor, se ha creado un apartado en la planilla de sesiones donde se especifica el material necesario para el desarrollo de la misma.

Otro apartado que se encontrará en cada planilla de sesión, es el de observaciones, utilizado para realizar aclaraciones o para hacer hincapié en aspectos específicos a tener cuenta.

En conclusión, Los programas de intervención recogidos en este documento deben considerarse como una propuesta dinámica y flexible, dado que cada enferma presenta un perfil diferente, por lo que el técnico deberá ir adaptando a cada una de ellas los ejercicios en todo momento y dentro de sus posibilidades. Además, la propia enferma no va a mostrar un estado de salud lineal a lo largo del programa de intervención, siendo frecuentes las variaciones en su estado físico y anímico, que deben tenerse presentes. Este hecho hace que la comunicación técnico-enferma adquiera un papel fundamental. El técnico debe por ello intentar conseguir sesiones agradables y motivantes para su grupo. En este sentido, el uso de música a lo largo de toda la sesión puede ser de gran ayuda si ésta es apropiada, por lo que puede constituir una herramienta de trabajo clave en este perfil de usuarias. Por último, y no menos importante, es fundamental partir de la premisa de que cada sesión ha de convertirse en un tiempo de evasión de su enfermedad y sus síntomas y en una forma de socialización con personas en su misma situación. En otras palabras: ¡toca divertirse!

SESIÓN 01

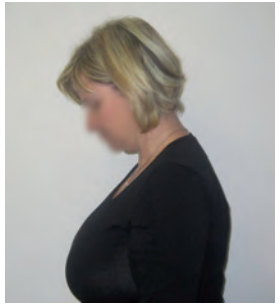
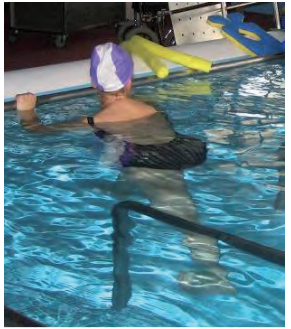
OBJETIVOS:

Familiarización al medio acuático. Conocer a los componentes del grupo.


CONTENIDOS:

Desplazamientos. Estiramientos. Trabajo cognitivo. Resistencia aeróbica.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos


EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Fuera del agua ⇒ Marcha con distintas modificaciones y movilidad articular general. (Movilidad articular con juegos cognitivos: rojo, brazos adelante; azul, atrás; verde, lateral; amarillo, de arriba abajo; etc.).	5 minutos	
2. Movilidad articular dentro del agua, de tobillos a cuello (ver anexo 1).	4 minutos	
3. Estiramientos dentro del agua de los principales grupos musculares (tríceps sural, cuádriceps, isquiotibiales, oblicuos, dorsales, trapecio, etc.) (ver anexo 2.1).	6 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Formando un círculo, con una pelota de playa inflable, de foam o similar, que no genere tensiones, cada participante con la pelota en su posesión se presentará y contará brevemente sus motivaciones y expectativas con el programa. Tras esto pasará la pelota a otra compañera, que realizará su presentación. Una vez la pelota haya pasado por todas habrá que decir en alto el nombre de la persona a la que se le pasa la pelota.	10 minutos	
2. Desplazamientos caminando suavemente alterando la marcha según nos indiquen: marcha normal; hacia atrás; lateralmente hacia un lado u otro.	6 minutos	
3. Variante del ejercicio anterior, pero esta vez a cada color le corresponde un tipo de desplazamiento: verde: marcha normal; azul: caminamos hacia atrás; rojo: nos desplazamos lateralmente hacia la derecha (mirando hacia el interior de la piscina); amarillo: nos desplazamos lateralmente hacia la izquierda.	6 minutos	

4. Volver a repetir el juego de los pases de balón para comprobar siguen recordando el nombre de las compañeras, pero esta vez se pasa a la compañera tras decir su nombre y se ocupa su posición en el círculo (cambian ambas posiciones).	8 minutos	
---	-----------	--

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Suaves estiramientos con el fin de relajar la musculatura (ver anexo 2.1).	7 minutos	
2. Práctica imaginada sobre tapiz flotante o barras flotantes, con música relajante de fondo (sonidos de la naturaleza, del mar, música clásica, etc.): Importante ayuda del técnico para adquirir la posición adecuada sobre el elemento flotante que se emplee sin tensiones ni miedos*.	8 minutos	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Cadena de música o sistema de audio. Pelota inflable o de foam. 1 tapiz flotante o 1-2 barras flotantes por paciente.

OBSERVACIONES

*Para aquellos pacientes a los que relajarse sobre un tapiz flotante en la primera sesión les genere tensión, pueden hacerlo sobre el salpicadero de la piscina o colocándose bajo la cadera, cuello y extremidades barras flotantes, tablas o pullboys.

SESIÓN 02



OBJETIVOS:

Familiarizarse al medio acuático. Conocer a los componentes del grupo. Mejorar el equilibrio.

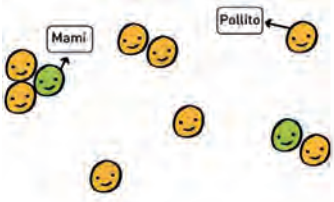
CONTENIDOS:

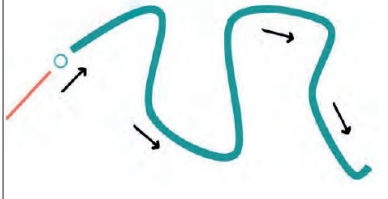
Desplazamientos. Estiramientos. Trabajo cognitivo. Respiración: diferenciación de vías respiratorias. Equilibrio.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos

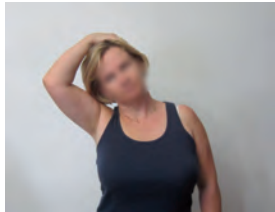
EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Desplazamientos fuera de la piscina, basada en reproducciones mentales: "Vamos caminando por el bosque y nos encontramos un río que hay que atravesar de lado para que no nos arrastre la corriente, ahora hay una zona de rocas, por lo que debemos elevar las rodillas para pasarlas, hay charcos que debemos esquivar dando grandes zancadas, a continuación pasamos de puntillas porque el suelo está incendiado, cogemos frutas de los árboles para sobrevivir, es nuestro único alimento, ahora debemos nadar para evitar que nos alcance un cocodrilo..."	6 minutos	
2. Movilidad articular dentro del agua, de tobillos a cuello. Muy despacio. (Ver anexo 1).	3 minutos	
3. Estiramientos dentro del agua de los principales grupos musculares (tríceps sural, cuádriceps, isquiotibiales, oblicuos, dorsales, trapecio, etc.), (ver anexo 2.1).	6 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Juego "Pío-Pío": todo el grupo excepto dos personas (mamá y papá, que serán indicadas sin que el resto del grupo lo sepa) cierran los ojos. Están todos dispersos por la piscina. Van caminando, cuando contacten con alguien lo cogen de la mano y dicen "pío-pío": Si la persona le responde "pío-pío" es que no es su papi-mami sino otro pollito, y por lo tanto tienen que seguir buscando hasta encontrar a alguien que no responda, que serán los papis.</p> <p>Una vez lo encuentren se quedarán con su papi o mami. El juego acaba cuando todas están reunidas. Los papis pasarán después a ser pollitos.</p> <p>Nota: Si no hay suficientes personas solo habrá una "mami".</p>	8 minutos	

<p>2. Con una pajita y una pelota de ping-pong trabajar la diferenciación de vías respiratorias. Inspirando por la boca expulsar por la boca a través de la pajita dentro del agua para ver burbujas. Inspirando por nariz expulsar por la boca, inspirar por boca y nariz y expulsar por boca y nariz, etc.</p>	<p>6 minutos</p>	<p>Evitar llegar a marearse por ventilar de forma continua.</p>
<p>3. Soplar a través de la pajita sobre la pelota de ping-pong para tratar de desplazarla por la superficie del agua.</p>	<p>4 minutos</p>	
<p>4. Circuito de equilibrio: circuito de 4 postas, una en cada esquina de la piscina. Las enfermas están divididas por grupos y deberán pasar por cada estación realizando lo siguiente: Posta 1: equilibrio monopodal sobre pierna derecha. Posta 2: equilibrio monopodal sobre pierna izquierda. Posta 3: caminar sobre las líneas de baldosines de la piscina con un pie tras otro hacia adelante. Posta 4: Caminar pisando las líneas de baldosines de forma lateral. Incluir la variante de ojos cerrados cuando sea posible.</p>	<p>El tiempo de trabajo en cada posta será de 1 minuto, con 30 segundos de descanso. Dar 2 vueltas al circuito. Tiempo total aproximado: 12 minutos</p>	

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Suaves estiramientos con el fin de relajar la musculatura (ver anexo 2.1).</p>	<p>7 minutos</p>	
<p>2. Práctica imaginada sobre tapiz o barras flotantes, con música relajante de fondo (sonidos de la naturaleza, del mar, música clásica, etc.): Importante ayuda del técnico para adquirir la posición adecuada sobre el elemento flotante que se emplee sin tensiones ni miedos*.</p>	<p>8 minutos</p>	<p>Para aquellas enfermas a los que relajarse sobre un tapiz flotante en la primera sesión les genere tensión, pueden hacerlo sobre el salpicadero de la piscina o colocándose bajo la cadera, cuello y extremidades barras flotantes, tablas o pullboys.</p>

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Una pajita por paciente. Una pelota de ping-pong por paciente. Cronómetro para el técnico. Pañuelos o bolsas de plástico (1 por persona). Material de flotación.

OBSERVACIONES

La prudencia en las primeras semanas es clave. Todo debe hacerse de forma muy lenta y progresiva. Es importante que las enfermas sepan que las dos primeras semanas de ejercicio pueden experimentar sensaciones desagradables o incluso de algo más de dolor tras la práctica y en días posteriores. Si una persona sin fibromialgia que comienza a ejercitarse puede padecer las denominadas "agujetas" a estas personas se les suman ambas sensaciones. Las enfermas deben ser pacientes y conscientes de este fenómeno para no desanimarse e incluso abandonar el programa de ejercicio físico tras las primeras sesiones.

SESIÓN 03



OBJETIVOS:

Mejorar la coordinación y el equilibrio. Trabajar la memoria a corto y medio plazo. Mejorar la capacidad aeróbica. Iniciarse en la búsqueda de la desinhibición y liberación de tensiones psíquicas a través de la danza y/o la expresión corporal.

CONTENIDOS:

Expresión corporal. Resistencia aeróbica. Coordinación y equilibrio. Trabajo cognitivo. Estiramientos.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. 1. Fuera del agua: "Los aros de colores son los motores" Caminar por todo el espacio y al encontrarse con un aro deben continuar desplazándose por el espacio según el color del mismo:</p> <p>Rojo: caminar moviendo brazos atrás Verde: caminar lateralmente Naranja: caminar elevando rodillas Azul: caminar elevando talones Violeta: caminar moviendo brazos hacia adelante</p>	6 minutos	
<p>2. Movilidad articular dentro del agua, de tobillos a cuello. Muy despacio. (Ver anexo 1).</p>	3 minutos	
<p>3. Estiramientos dentro del agua de los principales grupos musculares (tríceps sural, cuádriceps, isquiotibiales, oblicuos, dorsales, trapecio, etc.) (ver anexo 2. 1).</p>	6 minutos	

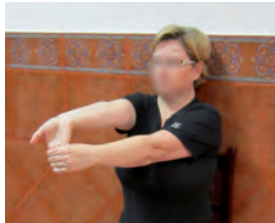
PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 25 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Juego ¿Me imitas?: Por parejas, caminando por el espacio una realiza desplazamientos y movimientos como quiera improvisando y la otra imita los movimientos. Luego deberán intercambiarse roles.</p>	5 minutos	
<p>2. Aprendizaje secuencial de una coreografía basada en modificaciones de la marcha con alteraciones del centro de gravedad, trabajo de equilibrio, coordinación de miembros superiores e inferiores y amplitud de movimiento.</p> <p>Sirva de ejemplo: Todos en corro, cogidos de la mano 1º) dar un paso a la derecha y dos a la izquierda, 2º) a lo anterior le sumamos 3 pasos a la derecha, 3º) a lo anterior un giro completo, 4º) a lo anterior una palmada 5º) a lo anterior movemos brazos de izquierda a derecha dos veces, 6º) a lo anterior le añadimos 3 pasos hacia adelante, 7º) incluimos un paso atrás, 8º) flexionamos unos 20º las piernas y seguidamente nos ponemos de puntillas, 9º) elevamos brazos de forma enérgica y soltamos el grito de "fuerza" (o el que decidamos) (ver apartado de observaciones).</p>	20 minutos	Estas coreografías pueden complicarse o simplificarse en base a la respuesta del grupo.

Una vez hayan aprendido la coreografía intentamos que la realicen ellas sin indicaciones del técnico. Completa.

Variante: introducir música de un ritmo lento e intentar realizar la coreografía al ritmo de la música.

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 20 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. “¿Y tú qué pintas?”: Juego de expresión corporal consistente en representar por grupos escenas de cuadros famosos que les daremos en una papeleta para que el/los otro/s equipo/s traten de adivinarlo o puntúen las mejores representaciones.</p>	<p>10 minutos</p>	<p>El trabajo de expresión corporal ha de introducirse de forma gradual y la respuesta puede variar dependiendo de las características del grupo de personas. Si el grupo no responde satisfactoriamente o se muestra algo reticente habrá que recurrir a formas de expresión más sencillas e ir progresando desde niveles de desinhibición inferiores.</p>
<p>2. Suaves estiramientos con el fin de relajar la musculatura (ver anexo 2.1).</p>	<p>10 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Cadena de música o sistema de audio. 6-8 aros de colores.

OBSERVACIONES

La prudencia en las primeras semanas es clave. Todo debe hacerse de forma muy lenta y progresiva.

Es importante que las enfermas sepan que las dos primeras semanas de ejercicio pueden experimentar sensaciones desagradables o incluso de algo más de dolor tras la práctica y en días posteriores. Si una persona sin fibromialgia que comienza a ejercitarse puede padecer las denominadas “agujetas” a estas personas se les suma ambas sensaciones.

Las enfermas deben ser pacientes y conscientes de este fenómeno para no desanimarse e incluso abandonar el programa de ejercicio físico tras las primeras sesiones.

SESIÓN 04



OBJETIVOS:

Fortalecer los principales grupos musculares tanto de tren superior como inferior. Iniciarse en la búsqueda de la desinhibición y liberación de tensiones psíquicas a través de la danza y/o la expresión corporal.

CONTENIDOS:

Fuerza. Expresión corporal. Trabajo cognitivo. Movilidad articular. Estiramientos.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos


EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Juego "El mundo al revés", el técnico indica una tarea y los participantes deben realizar la contraria. Ejemplo: caminar rápido-caminar lento, talones-puntillas, hacia delante-hacia atrás, pasos grandes-pasos pequeños, hacia la derecha-hacia la izquierda.	5 minutos	
2. Movilidad articular dentro del agua, de tobillos a cuello y ejecutando muy despacio (Ver anexo 1).	4 minutos	
3. Estiramientos dentro del agua (ver anexo 2.1).	6 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 25 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Juego "Bailamos": Baile por pareja de distintos tipos de música. Al cambio de música cambiamos de pareja.	6 minutos	Si están muy cohibidos el técnico podrá ayudar poniendo ejemplo de pasos a realizar y guiándoles en algunos movimientos. La música utilizada es muy importante, deberá ser del agrado de las personas con las que se trabaja para mejorar la motivación.

<p>2. Circuito de tonificación muscular con especial hincapié en el aprendizaje de la técnica correcta de ejecución.</p> <p>1- Curl de bíceps con brazo derecho.</p> <p>2- Sentadillas con tan solo 20° de bajada.</p> <p>3- Trabajo de aductores y abductores, abriendo y cerrando pierna derecha.</p> <p>4- Curl de bíceps con brazo izquierdo.</p> <p>5- Trabajo de aductores y abductores, abriendo y cerrando pierna izquierda.</p> <p>6- Caminar elevando rodillas.</p> <p>7- Tríceps, flexo-extensión de codo con brazo derecho.</p> <p>8- Caminar elevando talones.</p> <p>9- Tríceps, flexo-extensión de codo con brazo izquierdo.</p>	<p>8 repeticiones con 30 seg. de descanso entre posta y posta.</p> <p>1 series del circuito (1 vuelta).</p> <p>(20 minutos aprox.).</p>	<p>Los técnicos deberán mostrar la técnica correcta de cada movimiento que se llevará a cabo en el circuito basándose en la importancia de una correcta alineación tobillo, rodilla, cadera y la posición de la espalda recta.</p> <p>1 y 4: ver anexo 3-3, ejercicio 32.</p> <p>2: ver anexo 3-0, ejercicio 6.</p> <p>3 y 5: ver anexo 3-0, ejercicio 7.</p> <p>7 y 9: ver anexo 3-4, ejercicio 42 (se realiza sin peso, solo arrastrando agua hacia atrás con la mano).</p> <p>Los 30 segundos de descanso entre posta y posta son activos andando por la piscina suavemente.</p>
---	---	---

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 20 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. "Adivina la película": Juego de expresión corporal consistente en representar por grupos escenas de películas que les daremos en una papeleta para que el/los otro/s equipo/s traten de adivinarlo o puntúen las mejores representaciones.</p>	<p>10 minutos</p>	
<p>2. Suaves estiramientos con el fin de relajar la musculatura (ver anexo 2).</p>	<p>10 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Cadena de música o sistema de audio.

OBSERVACIONES

*En los circuitos de tonificación cada persona tiene que individualizar el trabajo adaptándolo a sus características. Las que necesiten más intensidad pueden arrastrar más agua cambiando la posición de las manos (por ejemplo comenzar con puños cerrados y luego pasar palma abierta) e ir aumentando poco a poco la velocidad de ejecución teniendo mucho cuidado en la correcta realización del ejercicio y sin llegar a realizar movimientos explosivos.

SESIÓN 05

OBJETIVOS:

Incrementar la capacidad aeróbica. Iniciarse en la búsqueda de la desinhibición y liberación de tensiones psíquicas a través de la danza y/o la expresión corporal.


CONTENIDOS:

Desplazamientos. Resistencia aeróbica. Estiramientos. Trabajo cognitivo.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos

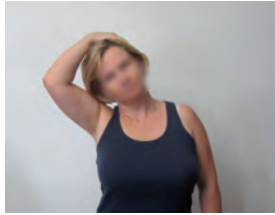
EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Movilidad articular (ver anexo 1).	3 minutos	
2. "Las islas": las esquinas de la piscina son islas y tienen que realizar desplazamientos de una a otra según el nombre que indique el técnico: - Menorca - Mallorca - Ibiza - Creta Variante: Proponer desplazarse a la isla realizando determinados movimientos, por ejemplo: "a Ibiza nadando a braza, o a crol, etc."; "A Mallorca de puntillas, o de talones, etc."	7 minutos	
3. Estiramientos dentro del agua (ver anexo 2.1).	5 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 25 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Juego: "Cada número una sensación": Escribir en el aire el número que salga con diferentes partes del cuerpo: tobillo, cadera, codo, muñeca, lengua... Variante: Cada número representa un estado de ánimo a representar: tristeza, alegría, enfado, seriedad, sorpresa, admiración.	5 minutos	

<p>2. Circuito de resistencia aeróbica. Circuito basado en desplazamientos en los que en cada posta de 1 minuto se llevará a cabo lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Desplazamiento lateral hacia la derecha mirando al interior de la piscina. 2- Desplazamiento lateral hacia la izquierda mirando al interior de la piscina. 3- Desplazamiento sobre barra flotante con brazos y piernas de forma alternativa: Tipo crol. 4- Desplazamiento sobre barra flotante con brazos y piernas de forma simultánea: Tipo braza. 5- Hacemos "uves" de aerobic. 6- Desplazamiento con brazos hacia adelante simulando estilo crol y la mayor parte del cuerpo posible dentro del agua. 7- Desplazamiento con brazos simulando estilo de braza y la mayor parte del cuerpo posible dentro del agua. 8- Desplazamiento con brazos hacia atrás simulando estilo de espalda y la mayor parte del cuerpo posible dentro del agua. <p>No existe periodo de descanso, simplemente será el tiempo empleado para llegar a la siguiente posta y empezar de nuevo cuando todas estén listas. Realizar dos vueltas al circuito.</p>	<p>1 minutos por posta, cada persona a su ritmo.</p>	<p>Si las dimensiones de la piscina son pequeñas, probablemente haya que dividir las estaciones en 4 y 4.</p> <p>Utilizar música del gusto de las enfermas para motivar y amenizar la actividad.</p> <p>Es importante que las enfermas aprendan a registrar su frecuencia cardíaca, para tomar pulsaciones en los periodos de descanso y de esta forma regular el nivel de intensidad o la velocidad de marcha que deben tomar.</p>
--	--	---

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 20 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Suaves estiramientos con el fin de relajar la musculatura (ver anexo 2.1).</p>	<p>6 minutos</p>	
<p>2. Por parejas, una persona se sitúa en flotación con ayuda de materiales y la otra tendrá que pasearla por la piscina relajadamente. A continuación cambiarán los roles.</p>	<p>10 minutos</p>	
<p>3. Situadas en flotación relajadas tendrán que prestar atención en realizar una respiración diafragmática y profunda llenando bien el vientre.</p>	<p>4 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

1-2 barras flotantes por paciente o 1 tapiz flotante. Cadena de música o sistema de audio. Un dado. 1 tapiz flotante por paciente.

OBSERVACIONES

En la parte de vuelta a la calma intentar conseguir un ambiente agradable, estando todas las pacientes en silencio y con música relajante de fondo.

SESIÓN 06

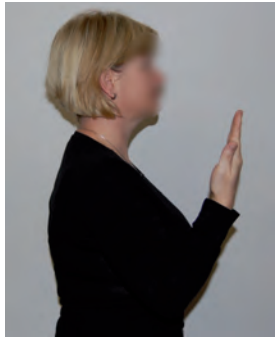
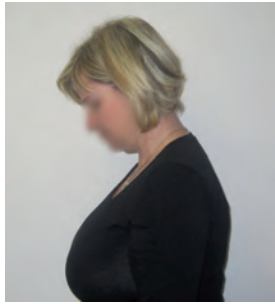
OBJETIVOS:

Fortalecer los principales grupos musculares tanto de tren superior como inferior. Mejorar el equilibrio. Trabajar la velocidad de respuesta ante estímulos cognitivos.


CONTENIDOS:

Fuerza. Trabajo cognitivo. Equilibrio. Movilidad articular. Estiramientos.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos


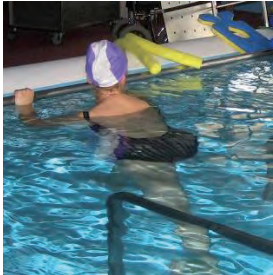
EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Marcha con distintas modificaciones y movilidad articular general. (Movilidad articular con juegos cognitivos: rojo: brazos adelante, azul: atrás, verde: lateral; amarillo: de arriba abajo, etc.).	5 minutos	
2. Movilidad articular dentro del agua, de tobillos a cuello (ver anexo 1).	4 minutos	
3. Estiramientos dentro del agua (ver anexo 2.1).	6 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Juego "Somos cigüeñas": Las enfermas han de colocarse sobre una pierna u otra con ojos abiertos o cerrados según el color que les indique el técnico: - Rojo →Sobre pie derecho y ojos abiertos - Verde →Sobre pie izquierdo y ojos abiertos - Amarillo →Sobre pie derecho con ojos cerrados - Azul →Sobre pie izquierdo con ojos cerrados.	5 minutos	
2. "A seguir la línea de forma continua" El técnico dice dos números y una operación matemática, si el resultado de la operación matemática propuesta (sumar, resta, multiplicación o división), es par caminarán sobre las líneas de las baldosas, colocando un pie tras el otro hacia adelante y si es impar hacia atrás.	3 minutos	Realizar cálculos simples con cifras pequeñas y si van respondiendo adecuadamente, poco a poco ir incrementando la complejidad de los cálculos.

<p>3. Breve circuito de tonificación muscular con autocargas.</p> <p>1- Curl de bíceps con brazo derecho. 2- Trabajamos aductores y abductores, abriendo y cerrando pierna derecha. 3- Curl de bíceps con brazo izquierdo. 4- Trabajamos aductores y abductores, abriendo y cerrando pierna izquierda. 5- Caminamos elevando talones. 6- Caminamos elevando rodillas.</p>	<p>6 repeticiones en cada posta, con 30 seg. De descanso entre posta y posta y 2 series al circuito. (12 minutos aprox.)</p>	<p>1 y 3: ver anexo 3-3, ejercicio 32. 2 y 4: ver anexo 3-0, ejercicio 7.</p> <p>Introducir trabajo cognitivo, de modo que en vez de decir el número de repeticiones a realizar tendremos que proponer cálculos matemáticos. Por ejemplo: $2+2+2=6$ repeticiones.</p>
<p>4. Realizar coreografía gestual con canción asociada. Sirva como ejemplo la famosa canción de niños: "Soy una taza, una tetera..." o "pasa la mano por la derecha, pásala por la izquierda..." cualquiera que conozca el técnico.</p>	<p>10 minutos</p>	

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Relajación sobre tapiz con música de fondo (sonidos de la naturaleza, del mar, música clásica, etc.). Las compañeras van desplazando lentamente por la piscina a la/las personas que están sobre el tapiz.</p>	<p>8 minutos</p>	
<p>2. Estiramientos (ver anexo 2.1).</p>	<p>4 minutos</p>	
<p>3. Feedback grupal: Comentar acerca de aquello que les ha gustado más y menos del programa. Sugerencias. Juegos que nos gustaría que predominasen más, ejercicios que ocasionan dolor, sensaciones de los participantes, etc.</p>	<p>4 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Cadena de música o sistema de audio. 1-2 tapices flotantes.

OBSERVACIONES

El técnico ha de tomar nota de lo que se hable o sugiera en dichas puestas de opinión grupales. Es importante tener presente las sugerencias y aportaciones de las enfermas en todo momento. Ellas van a ser vuestros mejores indicadores acerca de vuestra labor y os darán las claves para ajustar tanto el volumen como la intensidad de las sesiones.

SESIÓN 07


OBJETIVOS:

Mejorar la capacidad aeróbica. Mejorar el equilibrio.


CONTENIDOS:



Resistencia aeróbica. Equilibrio . Trabajo cognitivo. Estiramientos.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 17 minutos


EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Juego "El mundo al revés", el técnico indica una tarea y las enfermas deben realizar la contraria. Ejemplo: caminar rápido-caminar lento, talones-puntillas, hacia delante-hacia atrás, pasos grandes-pasos pequeños, hacia la derecha-hacia la izquierda.	7 minutos	
2. Movilidad articular dentro del agua, de tobillos a cuello (ver anexo 1).	6 minutos	
3. Estiramientos (ver anexo 2.1).	4 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Juego "A transportar el pescado": desplazamientos por la piscina con una tabla en forma de bandeja y una pelota encima en equilibrio, intentando que la pelota de tenis no caiga de la tabla.	5 minutos	

<p>2.- Circuito de resistencia aeróbica sobre barra flotante: Cada enferma se sitúa sobre una barra flotante a modo de caballito, en periodos de 2 minutos realizar los siguientes ejercicios al mismo tiempo que se desplazan por el espacio con piernas de bicicleta:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) brazos alternativos hacia adelante tipo crol; b) brazos simultáneos tipo braza; c) solo con impulso de piernas, d) solo con impulso de piernas realizando pequeños saltitos apoyando las piernas en el fondo de forma alternativa e) desplazamiento hacia atrás de la forma que les resulte más cómoda. <p>Al acabar los 2 minutos de un ejercicio ir caminando a cambiarle la barra flotante a una compañera.</p>	<p>2 minutos por posta o modo de desplazamiento.</p>	
<p>3. Con música de salsa con ritmo muy lento intentar realizar pasos básicos de salsa al ritmo de la música. Cuando los consigan ejecutar correctamente podrán realizarlos por parejas de la mano.</p>	<p>7 minutos</p>	

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 13 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Estiramientos (ver anexo 2.1).</p>	<p>5 minutos</p>	
<p>2. Nos colocamos sobre la barra flotante y realizamos 10 inspiraciones profundas, centrándonos en que la respiración sea abdominal. Todo ambientado con música relajante.</p>	<p>8 minutos</p>	



MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Cadena de música o sistema de audio. 1 tapiz flotante por cada 2 pacientes. 1 pelota de tenis por paciente 1 tabla por paciente.

OBSERVACIONES

<p>2. Circuito de tonificación muscular. Ejercicios:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Elevación frontal de piernas. Primero una y luego otra. 2) Abrir y cerrar brazos horizontalmente (pectorales). 3) Apertura lateral de piernas. Primero una y luego otra. 4) Subir y bajar brazos frontalmente alternativos. 5) Sentadillas de piernas (tan solo bajando 20 grados) 6) Flexo-extensión de brazos apoyado en la pared. 7) Elevaciones alternativas de rodillas. 8) Con piernas ligeramente separada a la altura de las caderas realizar inclinaciones laterales de tronco como intentando tocar con la mano la rodilla. 	<p>6 repeticiones en cada posta. Realizar 2 vueltas al circuito.</p>	<p>1: ver anexo 3-2, ejercicio 26. 2: ver anexo 3-1, ejercicio 11 (realizar de pie en piscina). 3: ver anexo 3-0, ejercicio 7. 4: ver anexo 3-2, ejercicio 29. 5: ver anexo 3-0, ejercicio 6. 6: ver anexo 3-2, ejercicio 22. 7: ver anexo 3-3, ejercicio 30. 8: Ver anexo 3-3, ejercicio 37.</p> <p>Realizar descansos activos andando entre posta y posta.</p>
--	--	---

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 14 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Estiramientos (ver anexo 2.1).</p>	<p>6 minutos</p>	
<p>2. Tumbadas flotando sobre barra flotante o tapiz, desarrollar práctica imaginada: "Estamos en el Caribe, sobre nuestra colchoneta flotando en unas cálidas y cristalinas agua, tenemos un mojito a la derecha y la temperatura es perfecta. De fondo se escucha música de Bob Marley: "No woman no cry", y el cantar de los pájaros..."</p>	<p>8 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

2 barras flotantes por paciente o tapiz flotante. Cadena de música o sistema de audio.

OBSERVACIONES

En el circuito de tonificación las enfermas deben regular la intensidad arrastrando más o menos agua. Se comienza con ejercicios lentos, la que necesite mayor intensidad y realice una correcta ejecución del ejercicio podrá aumentar la velocidad de los movimientos para aumentar así la intensidad de trabajo en agua.

SESIÓN 09

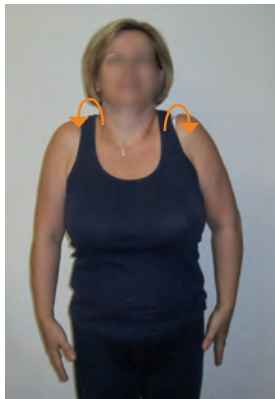
OBJETIVOS:

Mejorar la capacidad aeróbica. Mejorar el equilibrio. Mejorar el esquema corporal y la propiocepción.

CONTENIDOS:


Resistencia aeróbica en circuito. Equilibrio. Movilidad articular. Estiramientos.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos


EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Por parejas, desplazamientos por el espacio de diferentes formas y un miembro de la pareja debe imitar al otro.	7 minutos	
2. Por parejas, uno dirige al otro, que irá con los ojos cerrado por un recorrido. Seguidamente, el que iba con los ojos cerrados deberá adivinar el recorrido que han realizado.	5 minutos	
3. Movilidad articular (ver anexo 1).	5 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Se sitúan en fila y se pone música. La primera de la fila comenzará a moverse y el resto tendrán que imitarla, cuando el técnico para la música deberán quedarse en equilibrio sobre una pierna hasta que vuelva a reanudar la música. Mientras tanto, cada vez que el técnico indique, la persona que estaba la última en la fila se sitúa la primera y así irán pasando todas por el primer puesto. Se podrá ir complicando diciendo que cuando se pare la música además de en equilibrio tendrán que tener los ojos cerrados.	5 minutos	Para comenzar, situar la primera en la fila a una persona que veamos desinhibida y que nos de juego para que el ejercicio pueda salir bien y motivar a las más tímidas.
2. Circuito aeróbico basado en las siguientes figuras rítmicas o tipos de baile: 1- Uves de aerobic al ritmo de la música. 2- Paso adelante, paso atrás, dos derecha, dos izquierda, giro y palmada. 3- Brazos extendidos arriba, abajo, a derecha y a izquierda y palmada, al ritmo de la música. 4- Bailo un pasodoble 5- Bailo salsa o merengue 6- Bailo sevillanas ¡o lo que me salga! Cada estación tiene una duración de un minuto y se realizarán 3 series o vueltas del circuito. El paso de una estación a otra ha de hacerse bailando.	1 minuto por estación o posta/ 3 series.	Utilizar música con tiempos muy marcados y pulsaciones por minutos (bpm*) muy bajas, ya que en agua es más difícil moverse y realizan movimientos más lentos. Si no llegan se podría realizar movimientos a doble tiempo.

<p>3. Juego "El come-cocos": Solo podrán desplazarse pisando la línea de las baldosas o con un pie tras otro, hay una persona que la queda que tendrá que tratar de tocar a las compañeras. Todo se hace andando, nunca corriendo.</p>	<p>4 minutos</p>	
--	------------------	---

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Estiramientos (ver anexo 2.1).</p>	<p>7 minutos</p>	
<p>2. Práctica imaginada sobre tapiz o barras flotantes con música de fondo. En este caso vamos sobre una alfombra mágica sobrevolando bosques, ciudades, lagos...</p>	<p>5 minutos</p>	
<p>3. Ejercicio de contracción-relajación de los músculos de la cara y el cuello*: -Fruncir el entrecejo. -Cerrar fuerte los ojos. -Abrir los ojos de susto. -Estirar los labios como si fueras a dar un beso. -Abrir la boca como si fueras a dar un mordisco. -Hinchar los mofletes como si pretendieseis coger mucho aire. -Poner boca de pez</p>	<p>4 minutos</p>	<p>Concienciarse de las sensaciones de una contracción mantenida 6 segundos y el placer de la relajación posterior.</p>

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

1-2 barras flotantes por paciente o tapiz flotante. Cadena de música o sistema de audio.

OBSERVACIONES

*Las personas con fibromialgia tienen problemas para conseguir un estado de relajación, pero es importante trabajar sobre ello. Comenzar con músculos pequeños como los de la cara o las manos facilita su asimilación.
 * PULSACIONES POR MINUTO (ppm): es una unidad empleada para medir el tempo en música. Equivale al número de pulsaciones que caben en un minuto.

SESIÓN 10

OBJETIVOS:



Fortalecer los principales grupos musculares tanto de tren superior como inferior.

Mejorar la coordinación óculo-manual y el equilibrio. Trabajar la velocidad de respuesta ante estímulos cognitivos.

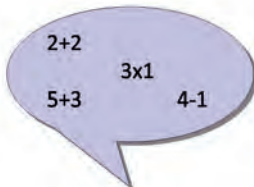
CONTENIDOS:

Fuerza. Equilibrio y coordinación. Trabajo cognitivo. Expresión corporal. Movilidad articular. Estiramientos.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 14 minutos


EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Movilidad articular (ver anexo 1).	7 minutos	
2. Marcha suave con distintas modificaciones: zancadas grandes o pequeñas, marcha lateral, de puntillas, sobre los talones, con brazos hacia adelante, hacia atrás, lateral, etc. Se podrá complicar relacionando diferentes desplazamientos con ciudades, por ejemplo: Sevilla: desplazamientos de puntillas Córdoba: desplazamientos laterales Granada: desplazamientos elevando rodillas al pecho.	7 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Juego "A transportar el pescado": Cada enferma posee un plato de plástico o tabla de flotación y sitúa una pelota encima en equilibrio a modo de bandeja. Se sitúan formando dos filas de un extremo a otro de la piscina deberán pasarse pelotas de tenis desde un extremo al otro, donde se encuentra un cubo receptor donde habrá que dejar la pelota. Gana el equipo que más pelotas transporte. Si alguna pelota cae, deberán empezar el recorrido desde el principio.	7 minutos	Si hay muchas enfermas dividir en más grupos para que no estén mucho tiempo paradas esperando su turno. Las que no transportan la pelota podrán estar realizando marcha sin desplazamiento.
2. "A seguir la línea de forma continua": El técnico dice dos números y un cálculo matemático, si el resultado de la fórmula matemática que planteemos es par, caminarán sobre las líneas de las baldosas, colocando un pie tras el otro hacia adelante. Si es impar hacia atrás. Ir incluyendo variantes.	5 minutos	

<p>3. Circuito de tonificación muscular:</p> <p>1- Curl de bíceps con brazo derecho. 2- Trabajar aductores y abductores, abriendo y cerrando pierna derecha. 3- Curl de bíceps con brazo izquierdo. 4- Trabajar aductores y abductores, abriendo y cerrando pierna izquierda. 5- Caminar elevando talones. 6- Caminar elevando rodilla. 7- Abrir y cerrar brazos horizontalmente. 8- Fondos laterales (6 repeticiones con cada pierna).</p> <p>(Dividido en 4 y 4 postas)</p>	<p>8 repeticiones por posta 30 segundos de descanso entre posta y posta que emplearán para caminar hacia la siguiente estación. Realizar 2 series.</p>	<p>1 y 3: anexo 3-3, ejercicio 32. 2 y 4: anexo 3-0, ejercicio 7. 7: anexo 3-2, ejercicio 27. 8: anexo 3-3, ejercicio 31.</p> <p>Incluir trabajo cognitivo de modo que en vez de decirles el número de repeticiones en cada ejercicio se les plantea un cálculo y el resultado de este será el número de repeticiones a realizar, por ejemplo: 4x2-2; 3+4-1; 2+2+2. De algún ejercicio se podrá plantear para que de 7 o 5 (en vez de 6) en función de cómo vayan respondiendo al trabajo realizado.</p>
--	---	---

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 14 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Estiramientos (ver anexo 2.1).	5 minutos	
2. Relajación sobre barra flotante o tapiz flotante, con silencio absoluto, realizar inspiraciones profundas a nivel diafragmático.	7 minutos	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

1 o 2 barras flotantes por paciente o tapiz flotante. 1 plato o tabla de flotación. Pelotas de tenis. 2 cubos de agua o recipientes. Cadena de música o sistema de audio.

OBSERVACIONES

En los circuitos de tonificación cada persona tiene que individualizar el trabajo adaptándolo a sus características. Las que necesiten más intensidad pueden arrastrar más agua cambiando la posición de las manos (por ejemplo comenzar con puños cerrados y luego pasar palma abierta) e ir aumentando poco a poco la velocidad de ejecución teniendo mucho cuidado en la correcta realización del ejercicio y sin llegar a realizar movimientos explosivos.



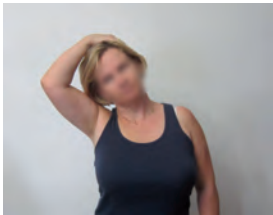
SESIÓN 1 1

OBJETIVOS:


Experimentar momentos de risa y desinhibición. Mejorar la capacidad de memoria y aprendizaje. Mejorar la coordinación y el equilibrio. Mejorar el esquema corporal y la propiocepción.



CONTENIDOS: Equilibrio. Coordinación. Expresión corporal. Movilidad articular. Estiramientos.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos



EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. "A cada número su desplazamiento": asignar diferentes desplazamientos a cada número del 1 al 4. El 1 sería desplazamiento hacia adelante, el 2 desplazamiento hacia atrás, el 3 desplazamiento lateral hacia la derecha y el 4 desplazamiento lateral hacia la izquierda. Realizar desplazamientos por todo el espacio al ritmo de la música y cuando el técnico diga un número (del 1 al 4) deberán desplazarse según le corresponda a ese número hasta próximo aviso.	5 minutos	
2. Movilidad articular dentro del agua, de tobillos a cuello. Muy despacio (Ver anexo 1).	5 minutos	
3. Estiramientos (ver anexo 2).	5 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 32 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1- Se forman dos filas enfrentadas. Ejecutar las órdenes que el monitor dirá mediante colores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Azul: 3 pasos hacia delante - Verde: 3 pasos hacia atrás - Amarillo: 3 pasos hacia la derecha - Rojo: 3 pasos hacia la izquierda - Naranja: mano en el hombro de una compañera - Morado: mano en cabeza de una compañera <p>Una vez realizado de forma desordenada atendiendo las órdenes del técnico realizar una secuencia a modo de coreografía donde tendrán que memorizar el orden de los movimientos.</p>	8 minutos	

<p>2- "pilla-pilla musical": Se eligen 2 personas al azar y se pone música. Cuando la música empiece a sonar, las 2 personas elegidas se desplazan por todo el espacio con una mano levantada (no muy alta), mientras el resto de la clase se mueve por todo el espacio siguiendo el ritmo musical. Cuando el técnico de una señal, todas quedarán en el sitio con marcha de piernas (sin desplazamiento) y las personas que tenía la mano levantada podrán dar hasta un máximo de 3 pasos para pillar a la compañera más próxima. Tras esto se comienza de nuevo el juego, siendo las personas que han sido pilladas las que tienen que ir con la mano levantada y pillar la próxima vez. Variante: Conforme se pillan, se van uniendo cogidos de la mano y forman cadenas.</p>	<p>14 minutos</p>	
<p>3- "coreografía con percusión": Realizar desplazamientos marcando el ritmo con los pasos, contando frases de 8 tiempos con la voz y con palmas. Se van desplazando contando de esta forma y tras 8 tiempos tendrán que realizar una coreografía con percusión de 8 tiempos sin acompañamiento musical tras la cual siguen contando 8 tiempos como al inicio y continuar así sucesivamente. Coreografía: 2 palmas-2 choque de manos contra agua-2 palmas-2 palmas con un compañero</p>	<p>10 minutos</p>	

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 13 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Estiramientos (anexo 2.1).</p>	<p>5 minutos</p>	
<p>2. Relajación flotando sobre tapices flotantes basada en el desarrollo de la técnica de práctica imaginada. "Estas tumbado en medio de un jardín, los rayos de sol te calientan suavemente. Las flores del jardín son de colores extraordinarios. Desprenden un perfume capaz de calmarte..."</p>	<p>8 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

1 o 2 barras flotantes por paciente o tapiz flotante. Cadena de música o sistema de audio.

OBSERVACIONES




SESIÓN 12

OBJETIVOS:

Fortalecer los principales grupos musculares tanto de tren superior como inferior. Trabajar la velocidad de respuesta ante estímulos cognitivos. Experimentar momentos de risa y desinhibición.

CONTENIDOS: Fuerza. Trabajo cognitivo. Movilidad articular. Estiramientos.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Marcha con distintas modificaciones y movilidad articular general. (Movilidad articular con juegos cognitivos: rojo: brazos adelante; azul: atrás; verde: lateral; amarillo: de arriba abajo, etc.).	5 minutos	
2. Movilidad articular dentro del agua, de tobillos a cuello. Muy despacio. (Ver anexo 1).	4 minutos	
3. Estiramientos (ver anexo 2.1).	6 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 25 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1- "Me vuelvo loco": Diremos un número seguido de un color. Al número le corresponde el número de pasos que han de dar, y el color la dirección, siendo: Rojo: adelante Verde: atrás Naranja: derecha Azul: izquierda	5 minutos	
2- Breve circuito de tonificación muscular. 1- Tríceps: patada de tríceps con flexo-extensión de codo realizando el mayor empuje de agua con la palma de la mano en la fase de extensión del codo. Un brazo y luego el otro. 2- Isquiotibiales: flexión y extensión de rodillas llevando talón al glúteo (primero una y después la otra). 3- Elevamos piernas hacia atrás (trabajo de glúteos), primero una y después la otra. 4- Combinar elevación de la rodilla y apertura lateral del brazo en función del número (realizar con ambos lados).	12 repeticiones para cada miembro y 2 series al circuito. (14 minutos aprox.)	1: Anexo 3-4, ejercicio 42. 2: Anexo 3-4, ejercicio 43. 3: Anexo 3-3, ejercicio 38. 4: Anexo 3-1, ejercicio 14. Dar una vuelta andando a la piscina entre series. Cada paciente debe adaptar la intensidad de trabajo a sus características.

<p>3- Desplazamientos andando al mismo tiempo que se manipula una pelota de tenis: dejándola caer de una mano a otra, lanzándola de una mano a otra, pequeños lanzamientos con una sola mano, pasándola alrededor de la cintura (en un sentido y en otro), pasándola debajo de una pierna cada cierto número de pasos, apretando la pelota cerrando la mano (presión manual), pasándola de una mano a otra por la espalda, pasándola de una mano a otra a la altura de la cabeza, sujetándola en equilibrio sobre la palma de la mano, cambiarse la pelota con un compañero. Los ejercicios que se realizan con una sola mano se realizarían con la derecha y después con la izquierda.</p>	<p>6 minutos</p>	
---	------------------	--

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 20 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Estiramientos (anexo 2.1).</p>	<p>8 minutos</p>	
<p>2. Por parejas o grupos arrastrarse unas a otras sobre el tapiz flotante. Una persona se tumba en el tapiz mientras que el resto van desplazándola suavemente por la piscina. Todos han de pasar por el tapiz.</p>	<p>4 minutos</p>	
<p>3. Feedback grupal: las enfermas comentan aquello que les está gustando más y menos del programa. Sugerencias. Juegos que nos gustaría que predominasen más, ejercicios que ocasionan dolor, sensaciones de los participantes, etc.</p>	<p>8 minutos</p>	<p>El técnico ha de tomar nota de lo que se hable o sugiera en dichas puestas de opinión grupales. Es importante tener presente las sugerencias y aportaciones de los pacientes en todo momento. Ellos van a ser vuestros mejores indicadores acerca de vuestra labor y os darán las claves para ajustar tanto el volumen como la intensidad de las sesiones.</p>

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

2 barras flotantes por paciente. Cadena de música o sistema de audio. 1 tapiz flotante por cada 2 pacientes. 1 pelota de tenis por persona.

OBSERVACIONES

--


SESIÓN 13

OBJETIVOS:

Mejorar la capacidad aeróbica a través de trabajos lúdicos. Trabajar la coordinación y el equilibrio. Fomentar la desinhibición del grupo.


CONTENIDOS: Resistencia. Coordinación y equilibrio. Trabajo cognitivo. Movilidad articular. Estiramientos.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos

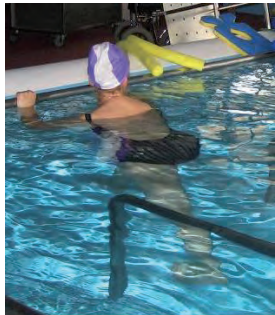

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Hay pullboys de colores flotando por toda la piscina. Las enfermas se irán desplazando y al encontrarse con ellos dependiendo del color que sean deberán realizar:</p> <p>Rojo: caminar moviendo brazos atrás Verde: caminar lateralmente Naranja: caminar elevando rodillas Azul: caminar elevando talones Violeta: caminar moviendo brazos hacia adelante</p>	5 minutos	
<p>2. Movilidad articular dentro del agua, de tobillos a cuello (ver anexo 1).</p>	6 minutos	
<p>3. Estiramientos (ver anexo 2.1).</p>	4 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 27 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1- Organizadas por tríos, las componentes de cada trío se sitúan en fila y deberán realizar diferentes desplazamientos según vaya indicando el técnico guardando esta disposición, teniendo que coordinar movimientos como si fueran un pelotón militar: andar hacia adelante con pasos grandes, caminar hacia atrás, caminar de forma lateral, caminar rápido, caminar con un pie tras otro, ... La primera de la fila irá rotando para que todas pasen por todos los puestos de la fila.</p>	7 minutos	

<p>2- Creamos nuestra coreografía. El técnico enseña a las enfermas una coreografía de 16 tiempos (2 frases musicales), una vez aprendidos se dividirán en dos grupos y cada uno deberá inventar 8 tiempos (1 frase musical). Acto seguido cada grupo enseña al otro su frase musical y se lo aprenden conjuntamente. Para finalizar realizaremos la coreografía completa de 32 tiempos (16 tiempos del técnico+ 8 de cada grupo).</p>	<p>20 minutos</p>	
<p>3- Desplazamientos andando al mismo tiempo que se manipula una pelota de tenis: dejándola caer de una mano a otra, lanzándola de una mano a otra, pequeños lanzamientos con una sola mano, pasándola alrededor de la cintura (en un sentido y en otro), pasándola debajo de una pierna cada cierto número de pasos, apretando la pelota cerrando la mano (prensión manual), pasándola de una mano a otra por la espalda, pasándola de una mano a otra a la altura de la cabeza, sujetándola en equilibrio sobre la palma de la mano, cambiarse la pelota con un compañero. Los ejercicios que se realizan con una sola mano se realizarían con la derecha y después con la izquierda.</p>	<p>6 minutos</p>	

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 18 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Estiramientos (anexo 2.1).</p>	<p>8 minutos</p>	
<p>2. Por parejas uno se sitúa en flotación y otro lo arrastrará suavemente por la piscina. Luego intercambiarán roles.</p>	<p>5 minutos</p>	
<p>3. Relajación en flotación concentrándose en la respiración.</p>	<p>5 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

2 Tablas flotante por trío. Cadena de música o sistema de audio. Material de flotación.

OBSERVACIONES

SESIÓN 14



OBJETIVOS:

Fortalecer los principales grupos musculares tanto de tren superior como inferior.


Mejorar la coordinación y el equilibrio. Trabajar la velocidad de respuesta ante estímulos cognitivos.

CONTENIDOS: Fuerza. Equilibrio y coordinación . Trabajo cognitivo. Expresión corporal. Movilidad articular. Estiramientos.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 14 minutos


EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Desplazamientos basados en reproducciones mentales: "Vamos caminando por Sierra Nevada y nos encontramos un río y tenemos que pasar por encima deslizándonos, llegamos a una zona de nieve virgen donde debemos elevar las rodillas para poder desplazarnos. Llegamos a una zona que es fácil caminar pero ¡cuidado! Un telesilla por lo que debemos agacharnos, por el camino nos encontramos unos pequeños agujeros los cuales debemos pasar realizando grandes zancadas, llegados a un desfiladero andando lateralmente y ayudándonos de las manos hasta pasar el pequeño tramo pegados a la pared..."	7 minutos	
2. Movilidad articular (ver anexo 1).	7 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. "Coloreando". El técnico dirá un color y las enfermas deberán tocar algún objeto de dicho color, para ello se desplazarán de forma diferentes según el color: Rojo → Desplazamiento lateral izquierda Azul → " Lateral derecha Verde → " Hacia atrás Violeta → " Elección personal	5 minutos	
2. "El vagón loco": Las enfermas se colocarán en fila con una barra flotante entre las piernas a modo de caballito, la primera de la fila dirigirá el tren desplazándose libremente y las demás que estarán detrás deberán reproducir sus movimientos. Los desplazamientos deberán realizarse con piernas de bicicleta y ayudándose con los brazos. Todas las enfermas deberán dirigir el tren por lo que irán rotando en los diferentes puestos de la fila.	7 minutos	

<p>3. Circuito de tonificación muscular:</p> <p>1- Curl de bíceps con brazos alternando (derecha - 10" descanso - izquierda).</p> <p>2- Trabajo de aductores y abductores, abriendo y cerrando pierna (derecha - descanso 10" - izquierda).</p> <p>3- Tríceps: patada de tríceps ofreciendo la resistencia con la palma de la mano en la fase de extensión del brazo (derecha - 10" descanso - izquierda).</p> <p>4- Sentadilla agarradas a la barra o borde (flexión 20°).</p> <p>5- Elevación frontal de brazo (alternativamente).</p> <p>6- Caminar elevando talones.</p> <p>7- Flexo-extensión de brazos con apoyo de estos en el borde la piscina o realizando el mismo movimiento con un churro a modo de press de banca.</p> <p>8- Caminar elevando rodilla manteniendo 3 segundos la posición de flamingo. (Cada 3 pasos).</p>	<p>10 repeticiones por, 30 segundos de descanso entre posta y posta que emplearán para caminar hacia la siguiente estación.</p> <p>Entre serie y serie dar una vuelta andando a la piscina.</p> <p>Realizaremos 2 series.</p>	<p>1: Ver anexo 3-3, ejercicio 32. 2: Ver anexo 3-0, ejercicio 7. 3: Ver anexo 3-4, ejercicio 42. 4: Ver anexo 3-0, ejercicio 6. 5: Ver anexo 3-2, ejercicio 29. 7: Ver anexo 3-2, ejercicio 22. 8: Ver imagen de anexo 3-1, ejercicio 18.</p> <p>Los ejecutantes regulan intensidad individualmente arrastrando más o menos agua, aumentando o disminuyendo la velocidad de ejecución (siempre empezando con ejecución lenta hasta que se domine el ejercicio).</p>
--	---	--

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 16 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Estiramientos (anexo 2.1).</p>	<p>8 minutos</p>	
<p>2. Relajación en flotación concentrarse en la sensación de flotación. Estar completamente en silencio o con música relajante.</p>	<p>8 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

1 barra flotante por paciente. Tapiz flotante.

OBSERVACIONES

Poco a poco vamos aumentando el volúmen de trabajo en los circuitos de fuerza, el técnico deberá apreciar la capacidad de las pacientes a la hora de realizar el ejercicio para adaptar las cargas en función de las posibilidades de éstas.



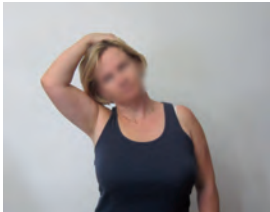
SESIÓN 15

OBJETIVOS:

Mejorar la capacidad aeróbica. Trabajar la coordinación óculo-manual y el equilibrio. Fomentar la desinhibición del grupo.

CONTENIDOS: Resistencia. Coordinación segmentaria y equilibrio. Trabajo cognitivo. Movilidad articular. Estiramientos.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 17 minutos


EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. "Andalucía juega" desplazamientos andando, el técnico nombra una ciudad y las pacientes deberán realizar el movimiento asociado a esa ciudad y posteriormente continuar con la marcha:</p> <p>Sevilla: Puntillas. Jaén: Elevar rodilla. Córdoba: Elevar talones al glúteo. Cádiz: Subir y bajar brazos lateralmente. Granada: Libre elección de la paciente de los movimientos explicados anteriormente.</p>	5 minutos	
<p>2. Movilidad articular dentro del agua (ver anexo 1).</p>	6 minutos	
<p>3. Estiramientos (ver anexo 2.1).</p>	6 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 29 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1- "Varita mágica". Por parejas, una enferma tocará una parte del cuerpo de la compañera y ésta deberá moverla al ritmo de la música. Variante: Se irán añadiendo partes del cuerpo de forma simultánea. Tendrán que intercambiar de rol y de parejas.</p>	7 minutos	<p>Antes de cambiar roles o de pareja dar una vuelta andando a la piscina.</p>
<p>2- "Peloteándonos". Diferentes manipulaciones de pelotas de tenis fomentando la prensión manual. (Ejercicios: Apretando pelotas en la mano, pequeños lanzamientos a diferentes alturas con ambas manos, pasar la pelota alrededor de la cintura, por debajo de las piernas, etc.). Variante: diferentes combinaciones por pareja y diferentes desplazamientos con la pelota.</p>	10 minutos	

<p>3- "El espejo". Gran grupo. Una enferma se coloca frente al grupo y al ritmo de la música deberá realizar diferentes movimientos que el resto de las compañeras imitarán a modo de espejo. Todas deberán pasar por el rol de "actriz principal".</p>	<p>12 minutos</p>	<p>Comenzar primero con personas más extrovertidas para que poco a poco las personas más tímidas se vayan soltando y participando en la actividad. Utilizar música motivante del gusto de las enfermas e ir cambiando el tipo de música a lo largo del ejercicio.</p>
---	-------------------	---

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 14 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Estiramientos (ver anexo 2.1).</p>	<p>7 minutos</p>	
<p>2. Relajación en posición tumbada sobre tapices flotantes basada en el desarrollo de la técnica de práctica imaginada. "Estas tumbado en medio de un una playa desértica, notamos la brisa del mar sobre nuestra cara, escuchamos el suave sonido de las olas del mar..."</p>	<p>7 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

1 pelota de tenis por persona o pareja. Cadena de música o sistema de audio. 1 tapiz flotante por cada 2 pacientes.

OBSERVACIONES

El técnico deberá motivar a la clase dando ejemplos y guiando en las actividades del espejo y varita mágica para desarrollar la creatividad de las enfermas.

SESIÓN 16

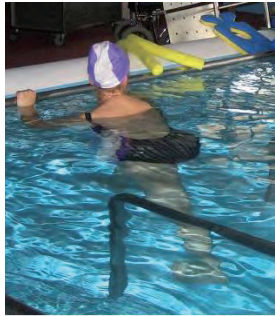
OBJETIVOS:

Fortalecer los principales grupos musculares tanto de tren superior como inferior.


Mejorar la coordinación y el equilibrio. Trabajar la velocidad de respuesta ante estímulos cognitivos.

CONTENIDOS: Fuerza. Equilibrio y coordinación. Trabajo cognitivo. Movilidad articular. Estiramientos.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 14 minutos


EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. "El mundo al revés". El técnico indica una tarea y las enfermas deben realizar la contraria. Ejemplo: caminar rápido-caminar lento, talones-puntillas, hacia delante-hacia atrás, pasos grandes-pasos pequeños, hacia la derecha-hacia la izquierda.	7 minutos	
2. Estiramientos dentro del agua de los principales grupos musculares (tríceps sural, cuádriceps, isquiotibiales, oblicuos, dorsales, trapecio, etc.). Véase anexo correspondiente a estiramientos en agua.	7 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. "Nos solidarizamos". Organización por parejas. Una paciente cerrará los ojos y deberá seguir las indicaciones de la compañera. El objetivo será coger una de las pelotas de tenis que habrá flotando por la piscina e introducirla en un recipiente. Deberán tener cuidado para no chocar con las compañeras y una vez que se consiga el objetivo intercambian roles. Habrá varios recipientes (uno en cada esquina o lateral de la piscina) de modo que tendrán que depositar la pelota en el recipiente más lejano en el momento de recoger la pelota.	9 minutos	
2. "El metro". Las enfermas se colocarán en fila coordinando sus desplazamientos y deberán realizar diferentes movimientos manipulando entre ellas una pelota. La pelota deberá pasar de la primera a la última de la fila y viceversa de diferentes formas: por el lado derecho, por el lado izquierdo, sumergiéndola, dándole una vuelta a la cintura antes de pasarla... Una variante sería introducir varias pelotas al mismo tiempo y que se desplacen en diferentes sentidos en la fila.	7 minutos	

<p>3. Circuito de tonificación muscular:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Elevación frontal de piernas. Primero una y luego otra. 2) Abrir y cerrar brazos horizontalmente (pectorales). 3) Apertura lateral de piernas. Primero una y luego otra. 4) De pie, movimiento de brazos estilo crol arrastrando agua hacia atrás. 5) Flexo-extensión de rodilla llevando el talón al glúteo (derecha - descanso 10" - izquierda). 6) Con ayuda de un churro tumbadas boca arriba en flotación realizar piernas de bicicleta llevando rodillas al pecho a modo de abdominales. 7) Curl de bíceps con brazos alternando (derecha - 10" descanso - izquierda). 8) Con piernas ligeramente separada a la altura de las caderas realizar inclinaciones laterales de tronco como intentando tocar con la mano la rodilla. 	<p>10 repeticiones, 30 segundos de descanso entre posta y posta que emplearán para caminar hacia la siguiente estación.</p> <p>Entre serie y serie dar una vuelta andando a la piscina.</p> <p>Realizaremos 2 series.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1: Ver anexo 3-2, ejercicio 26. 2: ver anexo 3-1, ejercicio 11. 3: Ver anexo 3-2, ejercicio 28. 5: Ver anexo 3-4, ejercicio 43. 6: Ver anexo 3-4, ejercicio 45. 7: Ver anexo 3-3, ejercicio 32. 8: Ver anexo 3-3, ejercicio 37.
---	---	---

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 16 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Estiramientos (ver anexo 2.1).	8 minutos	
2. Relajación en flotación ayudándose de material como churros y en silencio absoluto.	8 minutos	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

1 barra flotante por paciente. Tapiz flotante. 1 pelota de tenis por pareja. 1 cubo de agua por pareja.

OBSERVACIONES

El técnico deberá concienciar a las enfermas para que los ejercicios de la actividad de "el metro" se realicen suavemente, así como hacer hincapié en la correcta ejecución de los ejercicios de tonificación.



SESIÓN 17

OBJETIVOS:


Mejorar la capacidad aeróbica a través de trabajos lúdicos. Trabajar la coordinación y el equilibrio. Fomentar la desinhibición del grupo.

CONTENIDOS: Resistencia. Coordinación y equilibrio. Trabajo cognitivo. Movilidad articular. Estiramientos.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. "Las islas": Trabajo de movilidad articular y equilibrio basado en modificaciones de la marcha fuera de la piscina. Colocamos objetos como chanclas, tablas y tapices por el suelo y deben desplazarse sin pisar el suelo, de esta forma ajustan la amplitud de zancada a los obstáculos. Cuando paremos la música deben cambiar de dirección.	5 minutos	
2. Movilidad articular dentro del agua, de tobillos a cuello. Muy despacio (ver anexo 1).	6 minutos	
3. Estiramientos dentro del agua de los principales grupos musculares (ver anexo 2.1).	4 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. "El rombo". Organización en grupos de 4 personas dispuestas en rombo. Una de ellas será el "vértice" hacia donde deberá mirar el resto del cuarteto, este vértice deberá realizar movimientos y desplazamientos suaves al ritmo de la música y el resto tendrá que imitar. Cuando el vértice lo desee, se girará hacia una compañera y dicha compañera será el nuevo "vértice" y así sucesivamente todas pasarán por el rol de "vértice".	10 minutos	Utilizar música rítmica y del gusto de los pacientes que están ejecutando.
2. "Las esquinas": desplazamientos por el espacio al ritmo de la música y cuando el monitor indique deben dirigirse andando a las esquinas de la piscina evitando que ninguna esquina se quede vacía. Una vez que todas están en una esquina, se sigue con los desplazamientos hasta el próximo aviso. Después realizar también las siguientes variantes: 1- dirigirse a la esquina más lejana. 2- Igual que el anterior pero por parejas agarradas de la mano.	5 minutos	

<p>3. Circuito de resistencia aeróbica:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Andar hacia delante sumergiendo barra flotante con brazos al mismo tiempo. 2. Barra flotante entre las piernas "posición caballito", realizar movimientos de piernas a modo de bicicleta. 3. Andar hacia atrás con una pelota de tenis de mano a mano de diferentes formas manteniéndola sumergida (las que tengan mejor condición física que la realicen con pullboys o trozos de churro). 4. Desplazamiento con barra flotante entre piernas realizando zancadas alternativas a modo de pequeños saltitos de lado a lado. 5. Andando con grandes zancadas y realizando movimiento de brazos con churro a modo de remo hundiéndolo al lado contrario de la pierna que realiza el paso. 6. Colocamos barra flotante a modo de "sillita o columpio" intentando mantener el equilibrio con el movimiento de los brazos. 	<p>Se realizará una vuelta a la piscina con cada posta o 30 segundos de ejercicio. En función de la capacidad de las pacientes se realizará 1 o 2 series. (15 minutos)</p>	
---	--	--

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. "Hollywood". Dos grupos. Cada grupo deberá elegir una película que posteriormente representará para que el otro grupo la intente adivinar.</p>	<p>5 minutos</p>	
<p>2. Estiramientos (ver anexo 2.1.</p>	<p>5 minutos</p>	
<p>3. Relajación en posición tumbada sobre tapices flotantes basada en el desarrollo de la técnica de práctica imaginada. "Estas tumbado en medio de un una playa desértica, notamos la brisa del mar sobre nuestra cara, escuchamos el suave sonido de las olas del mar..."</p>	<p>5 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Chanclas y material de flotación. 1 barra flotante por persona. 1 pelota de tenis por persona. Cadena de música o sistema de audio.

OBSERVACIONES

El técnico deberá conocer las posibilidades de sus pacientes a la hora de preparar la sesión e ir las adaptando a la evolución de éstos. Deberá tener en cuenta la intensidad de los desplazamientos para que estos se realicen manera armónica y suave, al igual que adaptar la música al gusto de los pacientes e ir incluyéndola en casi todas las sesiones, ya que es un elemento motivante.

SESIÓN 18

OBJETIVOS:

Fortalecer los principales grupos musculares tanto de tren superior como inferior.

Mejorar la coordinación y el equilibrio. Trabajar la velocidad de respuesta ante estímulos cognitivos.

CONTENIDOS: Fuerza. Equilibrio y coordinación. Trabajo cognitivo. Movilidad articular. Estiramientos.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos


EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. "Calculando". Desplazamientos dentro del agua, el técnico nombra una cuenta matemática (sencilla) y los pacientes deberán realizar el movimiento asociado al resultado de dicha cuenta y posteriormente continuarán con la marcha:</p> <p>Dos: Desplazamiento lateral. (Da igual el lado) Cuatro: Andar hacia atrás. Seis: Zancadas grandes. Ocho: Andar elevando piernas. Diez: Libre elección de la paciente de los movimientos explicados anteriormente.</p> <p>Si el resultado no es ninguno de estos números se desplazan andando.</p>	5 minutos	
<p>2. Movilidad articular dentro del agua, de tobillos a cuello. Muy despacio. (Ver anexo 1).</p>	5 minutos	
<p>3. Estiramientos dentro del agua de los principales grupos musculares.</p>	5 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. "Adquiero tu pose": Por parejas, un miembro con los ojos cerrados debe identificar la colocación de los segmentos de su compañera mediante el tacto. Después, con visión intentará reproducir la postura. Cada vez un miembro de la pareja inventa una postura que el otro intentará reproducir.* Variante: Se realizará por trío, una de ellas palpa al que está realizando la postura y moldea a la tercera intentando reproducir la misma posición. Dar una vuelta andando a la piscina entre figura y figura para no estar demasiado estáticos.</p>	9 minutos	

<p>2. Circuito de tonificación muscular:</p> <p>1- Curl de bíceps con brazos alternando. 2- Sentadillas de piernas (tan solo bajando 20 grados) 3- Tríceps: patada de tríceps ofreciendo la resistencia con la palma de la mano. (derecha - 10" descanso - izquierda). 4- Trabajamos aductores y abductores, abriendo y cerrando pierna (derecha - descanso 10" – izquierda). 5- Flexo-extensión de brazos apoyado en la pared. 6- Caminamos elevando talones. 7- Aducción y abducción de brazos a los lados. 8- Caminamos elevando rodilla manteniendo 3 segundos la posición de equilibrio estático monopodal (Cada 3 pasos).</p>	<p>12 repeticiones por posta, 30 segundos de descanso entre posta y posta que emplearán para caminar hacia la siguiente estación. Entre serie y serie dar una vuelta andando a la piscina. Realizaremos 2 series.</p>	<p>1: Ver anexo 3-3, ejercicio 32. 2: Ver anexo 3-0, ejercicio 6. 3: Ver anexo 3-4, ejercicio 42. 4: Ver anexo 3-0, ejercicio 7. 5: Ver anexo 3-2, ejercicio 22. 7: Ver anexo 3-2, ejercicio 27. 8: Ver anexo 3-1, ejercicio 18.</p> <p>Las pacientes deberán ir adaptando la intensidad individualmente aumentando la cantidad de agua arrastrada o aumentando la velocidad de ejecución de los ejercicios. El técnico deberá concienciar a las pacientes en la correcta ejecución de los ejercicios de tonificación.</p>
--	---	---

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Estiramientos (ver anexo 2.1).	7 minutos	
2. Relajación sobre barra flotante o tapiz flotante con silencio absoluto.	8 minutos	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Tapiz flotante. Equipo de audio.

OBSERVACIONES

SESIÓN 19

OBJETIVOS:

Mejorar la capacidad aeróbica a través de trabajos lúdicos. Trabajar la coordinación y el equilibrio. Fomentar socialización.

CONTENIDOS: Resistencia. Coordinación y equilibrio. Trabajo cognitivo. Movilidad articular. Estiramientos.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos


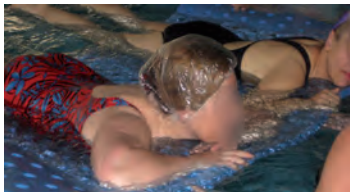
EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Marcha con distintas modificaciones coordinado con movimiento de brazos.	5 minutos	
2. Movilidad articular dentro del agua, de tobillos a cuello. Muy despacio (ver anexo 1).	4 minutos	
3. Estiramientos dentro del agua de los principales grupos musculares (ver anexo 2).	6 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Juego: "Camarero inexperto". Se sitúan por parejas y en un extremo de la piscina se situará una cubeta. Realizar desplazamientos por el agua llevando una tabla a modo de bandeja con un vaso de plástico lleno de agua tratando de que se le derrame la menor cantidad de agua posible hasta llegar a la cubeta donde echarán el agua del vaso. Al finalizar el ejercicio la pareja que más agua haya depositado en la cubeta ganará.	7 minutos	Intentar dar continuidad al juego para que estén el menor tiempo posible paradas.

<p>2. Creamos nuestra coreografía. El técnico enseña una coreografía de 16 tiempos (2 frases musicales), una vez aprendidos se dividirán en dos grupos y cada uno deberá inventar una coreografía de 8 tiempos (1 frase musical). Acto seguido cada grupo enseña al otro su frase musical y se lo aprenden conjuntamente. Para finalizar realizaremos la coreografía completa de 32 tiempos (16 tiempos del técnico+ 8 de cada grupo).</p>	<p>18 minutos</p>	<p>Es muy importante el acompañamiento musical y la elección de los temas musicales a utilizar de modo que sean del gusto de los pacientes y con una velocidad adecuada, teniendo en cuenta que en este medio los movimientos siempre son más lentos.</p>
<p>3. "El metro". Organizadas en fila deberán coordinar sus desplazamientos y realizar diferentes movimientos con una barra flotante. Variantes: Hacia atrás, hacia delante, sumergiendo la barra, rotando el cuerpo (muy despacio), por encima de la cabeza, por debajo de las piernas...</p>	<p>5 minutos</p>	<p>Utilizar música también en este ejercicio para amenizar.</p>

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Estiramientos (ver anexo 2.1).</p>	<p>5 minutos</p>	
<p>2. Por parejas o grupos nos arrastramos unos a otros sobre el tapiz flotante. Una persona se tumba en el tapiz mientras que el resto van desplazándola suavemente por la piscina. Todas han de pasar por el tapiz.</p>	<p>5 minutos</p>	
<p>3. Relajación en posición tumbada sobre tapices flotantes tomando consciencia de la respiración y siendo esta diafragmática y profunda.</p>	<p>5 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

1 barra flotante por persona. 2 vasos de plástico por pareja. 1 cubo de agua o cubeta por pareja. 2 tablas por pareja. Cadena de música o sistema de audio. 1 tapiz flotante por cada 2 pacientes.

OBSERVACIONES

El técnico deberá conocer las posibilidades de sus pacientes a la hora de preparar la sesión e ir las adaptando a la evolución de éstas. Deberá tener en cuenta la intensidad de los desplazamientos para que estos se realicen manera armónica y suave.

SESIÓN 20


OBJETIVOS:

Fortalecer los principales grupos musculares tanto de tren superior como inferior.


Mejorar la coordinación y el equilibrio. Trabajar la velocidad de respuesta ante estímulos cognitivos.

CONTENIDOS: Fuerza. Equilibrio y coordinación . Trabajo cognitivo. Movilidad articular. Estiramientos.


CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 14 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. "El mundo al revés". El técnico indica una tarea y las enfermas deben realizar la contraria. Ejemplo: caminar rápido-caminar lento, talones-puntillas, hacia delante-hacia atrás, pasos grandes-pasos pequeños, hacia la derecha-hacia la izquierda.	7 minutos	
2. Movilidad articular (ver anexo 1).	7 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. "El pañuelito". Se forman dos grupos y a cada persona se le asigna un número. El técnico dirá un número y la persona a la que se le haya asignado ese número deberá ir a buscar un pañuelo que poseerá el técnico. Las enfermas tendrán la dificultad de estar sobre un churro a modo de caballito y no podrán poner los pies en el suelo para desplazarse, solo haciendo movimiento de bicicleta con piernas y propulsándose con los brazos.	6 minutos	
2. "Pase de modelos": Desplazamiento pisando la línea de las baldosas o con un pie tras otro al ritmo de la música y cuando esta pare tendrán que mantenerse en equilibrio sobre una pierna hasta que reanude la música y continuar con los desplazamientos. Variante: utilizar diferentes músicas a diferentes velocidades.	6 minutos	
3. Circuito de tonificación muscular: <ol style="list-style-type: none"> 1) Elevación frontal de piernas. Primero una y luego otra. 2) Abrir y cerrar brazos horizontalmente (pectorales). 3) Elevación de talones (gemelos). 4) Subir y bajar brazos alternativos frontalmente. 5) Minifondos laterales alternando lados. 6) Remo vertical con barra flotante. 7) De pie, con apoyo monopodal dibujar círculos con la pierna libre en ambos sentidos (derecha - 10" descanso - izquierda). 8) Trabajamos la presión manual andando y pasándonos la pelota de tenis por todo nuestro cuerpo (por debajo de piernas, por la cintura, pasándonos la pelota de una mano a otra...). Realizar a la vez que se van desplazando por toda la piscina. 	12 repeticiones por posta, 30 segundos de descanso entre posta y posta que emplearán para caminar hacia la siguiente estación. Entre serie y serie dar una vuelta andando a la piscina. Realizaremos 2 series.	1: Ver anexo 3-2, ejercicio 26. 2: Ver imagen anexo 3-1, ejercicio 11 (realizándolo de pie y brazos sumergidos). 3: Ver anexo 30, ejercicio 5. 4: Ver anexo 3-2, ejercicio 29. 5: Ver anexo 3-3, ejercicio 31. 6: Ver anexo 3-4, ejercicio 50. 7: Ver imagen anexo 3-2, ejercicio 28 realizando rotaciones de caderas.

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 16 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Estiramientos (ver anexo 2).	6 minutos	
2. Relajación sobre barra flotante o tapiz flotante con silencio absoluto focalizando la atención en la respiración, la cual será guiada por el técnico.	10 minutos	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

1 barra flotante por paciente. Tapiz flotante. 1 pelota de tenis por persona. Equipo de audio y cds.

OBSERVACIONES

SESIÓN 21

OBJETIVOS:

Mejorar la capacidad aeróbica a través de trabajos lúdicos. Trabajar la coordinación y el equilibrio. Fomentar la desinhibición del grupo.

CONTENIDOS: Resistencia. Coordinación y equilibrio. Trabajo cognitivo. Movilidad articular. Estiramientos.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos

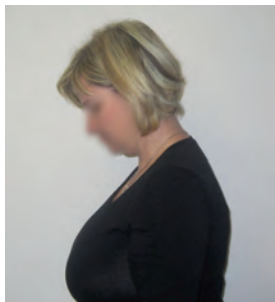

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Fuera del agua. "Los objetos de colores son los motores" Todas van caminando por el espacio y si se encuentran con un pullboy u objetos flotantes deben continuar desplazándose por el espacio según el color del mismo, por ejemplo:</p> <p>Rojo: caminar moviendo brazos atrás Verde: caminar lateralmente Naranja: caminar elevando rodillas Azul: caminar elevando talones Violeta: caminar moviendo brazos hacia adelante</p>	5 minutos	
<p>2. Movilidad articular dentro del agua, de tobillos a cuello (ver anexo 1).</p>	6 minutos	
<p>3. Estiramientos (ver anexo 2.1).</p>	4 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. "El espejo". Gran grupo. Una enferma se coloca frente al grupo y al ritmo de la música deberá realizar diferentes movimientos que el resto de compañeras imitarán a modo de espejo. Todas las enfermas deberán pasar por el rol de "actriz principal". Variante: Podríamos realizarlo por parejas.</p>	12 minutos	<p>Utilizar música del gusto de las enfermas para amenizar la actividad. Si se quedan bloqueadas o tímidas, el técnico podrá aconsejar movimientos, animar al grupo,...</p>

<p>2. "Los números": realizar desplazamientos por el espacio al ritmo de la música, cuando el monitor diga un número, deberán formar grupos con ese nº de personas. Al mismo tiempo ir metiendo diferentes tipos de desplazamientos: pasos grandes, pasos pequeños, elevación de rodillas, talones al glúteo, desplazamiento lateral,...</p>	<p>7 minutos</p>	<p>Utilizar música para amenizar la actividad y adaptar los desplazamientos al ritmo de esta.</p>
<p>3. Circuito de resistencia aeróbica:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Andar hacia delante sumergiendo barra flotante con brazos al mismo tiempo. 2. Barra flotante entre las piernas "posición caballito", realizar movimientos a modo de bicicleta. 3. Andar hacia atrás con una pelota de tenis de mano a mano manteniéndola sumergida (las que tengan mejor condición física que la realicen con churros o pullboys). 4. Desplazamiento con barra flotante entre piernas realizando zancadas alternativas. 5. Andar con zancadas grandes coordinadas con brazos realizando movimiento de remado a los lados. 6. Colocar la barra flotante a modo de "sillitao columpio" intentando mantener el equilibrio con el movimiento de los brazos. 	<p>Se realizará una vuelta a la piscina con cada posta o 30 segundos de ejercicio. En función de la capacidad de las pacientes se realizará 1 o 2 series.</p>	

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Estiramientos (ver anexo 2.1).</p>	<p>7 minutos</p>	
<p>2. Relajación en posición tumbada sobre tapices flotantes basada en el desarrollo de la técnica de práctica imaginada. "Estas tumbada en medio de un bosque, mirando hacia el cielo, hay una ligera brisa de aire y se escucha el sonido de las hojas al moverse..."</p>	<p>8 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Material de flotación de colores. 1 barra flotante por persona. 1 pelota de tenis por persona. Cadena de música o sistema de audio. 1 tapiz flotante por cada 2 pacientes.

OBSERVACIONES

SESIÓN 22

OBJETIVOS:

Fortalecer los principales grupos musculares tanto de tren superior como inferior.

Mejorar la coordinación y el equilibrio. Trabajar estímulos cognitivos.


CONTENIDOS: Fuerza. Equilibrio y coordinación. Trabajo cognitivo. Movilidad articular. Estiramientos.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos


EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. "Simón dice": Desplazamientos por todo el espacio al ritmo de la música debiendo realizar las acciones que vaya indicando el técnico. Realizar diferentes tipos de desplazamientos coordinados con movimientos de brazos.	6 minutos	
2. Movilidad articular dentro del agua, de tobillos a cuello. Muy despacio. (Ver anexo 1).	5 minutos	
3. Estiramientos (ver anexo 2.1).	4 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. "¿Qué apostamos?". Gran grupo. Se sitúan dispuestas en círculo y colocadas lateralmente con respecto a la compañera deberán intercambiarse una tabla flotante con un vaso de plástico lleno de agua a modo de bandeja intentando no derramar el agua y depositando dicha agua en una cubeta una vez que la bandeja ha pasado por todas. Variante: Ir aumentando el número de bandejas que circulan al mismo tiempo.	5 minutos	

<p>2. "El vagón loco": Organizadas en una fila con una barra flotante entre las piernas, la situada en primer lugar dirigirá el tren desplazándose libremente y las demás detrás deberán reproducir sus movimientos. Los desplazamientos deberán realizarse con piernas de bicicleta y ayundándose con los brazos. Todas las pacientes deberán dirigir el tren.</p>	<p>7 minutos</p>	
<p>3. Circuito de tonificación muscular:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Curl de bíceps con brazos alternando (10 rep. con cada brazo) 2- Sentadillas de piernas (tan solo bajando 20 grados). 3- Tríceps: Patada de tríceps ofreciendo la resistencia con la palma de la mano. (derecha - 10" descanso - izquierda). 4- Trabajamos aductores y abductores, abriendo y cerrando pierna cruzando por delante (derecha - descanso 10" - izquierda). 5- Flexo-extensión de brazos apoyado en la pared de la piscina. 6- Flexo-extensión de rodillas llevando el talón al glúteo (isquiotibiales). 7- Abrir y cerrar brazos horizontalmente (hombros). 8- Caminamos elevando rodilla manteniendo 3 segundos la posición de flamingo. (Cada 3 pasos). 	<p>8 repeticiones por posta, 30 segundos de descanso entre posta y posta que emplearán para caminar hacia la siguiente estación. Entre serie y serie dar una vuelta andando a la piscina. Realizaremos 3 series.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1: Ver anexo 3-3, ejercicio 32. 2: Ver anexo 3-0, ejercicio 6. 3: Ver anexo 3-4, ejercicio 42. 4: ver anexo 3-4, ejercicio 41. 5: Ver anexo 3-2, ejercicio 22. 6: Ver anexo 3-4, ejercicio 43. 7: Ver anexo 3-2, ejercicio 27. 8: Ver anexo 3-1, ejercicio 18. <p>El técnico dirigirá el circuito fomentando la coordinación del movimiento con la respiración.</p>

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Estiramientos (ver anexo 2.1).</p>	<p>7 minutos</p>	
<p>2. Relajación por medio de sensaciones en flotación, sintiendo como el cuerpo flota en el agua y es mecido por el movimiento.</p>	<p>8 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Tapiz flotante. Varios vasos de plástico. Varias tablas flotante. 1 barra flotante por paciente. Equipo de audio.

OBSERVACIONES


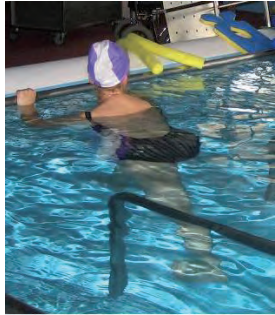
SESIÓN 23

OBJETIVOS:


Mejorar la capacidad aeróbica a través de trabajos lúdicos. Trabajar la coordinación y el equilibrio. Fomentar socialización.


CONTENIDOS: Resistencia. Coordinación y equilibrio. Trabajo cognitivo. Movilidad articular. Estiramientos.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos


EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Marcha con distintas modificaciones y movilidad articular general en el agua.	5 minutos	
2. Movilidad articular dentro del agua, de tobillos a cuello. Muy despacio (Ver anexo 1).	4 minutos	
3. Estiramientos dentro del agua de los principales grupos musculares (ver anexo 2.1).	6 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. "Desplazamientos con saludos". Se desplazan de diferentes formas por el espacio, hasta que el técnico da una señal tras la cual deben saludar a una compañera. Continúan con los desplazamientos y cuando el técnico vuelva a dar la señal deben buscar a la primera persona para volverla a saludar y a continuación a otra persona. Hay que seguir así sucesivamente teniendo que ir a saludar a las personas que saludaron antes siguiendo el mismo orden e incluyendo cada vez una persona más.	5 minutos	
2. "El rombo". Organización en grupos de 4 personas dispuestas en rombo. Uno de ellos será el "vértice" hacia donde deberá mirar el resto del cuarteto, este vértice deberá realizar movimientos y desplazamientos suaves al ritmo de la música y el resto tendrá que imitarlo. Cuando desee se girará hacia una compañera y dicho compañera será el nuevo "vértice" y así sucesivamente todos pasarán por el rol de "vértice".	10 minutos	

<p>3. "El caminito": En grupos de 4 personas organizados en fila andando en el sitio al ritmo de la música (sin desplazamiento). Sale la primera de la fila realiza un desplazamiento por la piscina por donde quiera, realizando un recorrido que dibuje figuras geométricas con pasitos pequeños y cuando termina da una palmada. Tras esto sale la segunda e intenta realizar el mismo recorrido que ha propuesto el primero tras el que da una palmada y saldrá la siguiente y así sucesivamente. A continuación intercambian roles. Variante: se realiza lo mismo pero tienen que salir cuando la compañera solo ha recorrido la mitad del camino.</p>	<p>5 minutos</p>	
<p>4. "Mira quién baila". El técnico enseña a los pacientes una coreografía de 32 tiempos (4 frases musicales) que deberán reproducir al ritmo de la música.</p>	<p>10 minutos</p>	<p>La elección de la música es importante para el éxito del ejercicio.</p>

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Estiramientos (ver anexo 2.1).</p>	<p>5 minutos</p>	
<p>2. Por parejas uno se sitúa en flotación y el otro lo pasea suavemente por la piscina, luego intercambian roles.</p>	<p>10 minutos (5 minutos cada una)</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

1 barra flotante por persona. Cadena de música o sistema de audio. 1 tapiz flotante por cada 2 pacientes.

OBSERVACIONES

El técnico a través de las sensaciones percibidas o feedback que ofrezcan las pacientes adaptará el tiempo dedicado a cada una de las actividades en función del desarrollo de la clase.

SESIÓN 24



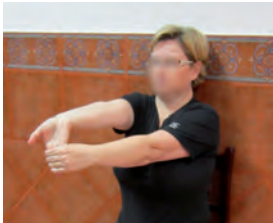
OBJETIVOS:

Fortalecer los principales grupos musculares tanto de tren superior como inferior.

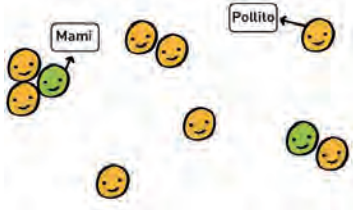
Mejorar la coordinación y el equilibrio. Trabajar estímulos cognitivos.

CONTENIDOS: Fuerza. Equilibrio y coordinación. Trabajo cognitivo. Movilidad articular. Estiramientos.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos


EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. "Andalucía juega" Desplazamientos fuera del agua, el técnico nombra una ciudad y las enfermas deberán realizar el movimiento asociado a esa ciudad y posteriormente continuar con la marcha:</p> <p>Sevilla: Puntillas. Jaén: Elevar rodilla. Córdoba: Elevar talones al glúteo. Cádiz: Subir y bajar brazos lateralmente. Granada: Libre elección de la paciente de los movimientos explicados anteriormente.</p>	5 minutos	
<p>2. Movilidad articular dentro del agua, de tobillos a cuello. Muy despacio (Ver anexo 1).</p>	5 minutos	
<p>3. Estiramientos dentro del agua de los principales grupos musculares (ver anexo 2.1).</p>	5 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Juego: "Pío-Pío": todo el grupo excepto dos personas (mamá y papá, que serán indicadas sin que el resto del grupo lo sepa) se desplazan con ojos cerrados dispersos por la piscina. Todos, que van caminando, cuando contacten con alguien lo cogen de la mano y dicen "pío-pío": Si la persona le responde "pío-pío" es que no es su papi-mami sino otro pollito, y por lo tanto tienen que seguir buscando hasta encontrar a alguien que no responda, que serán los papis. Una vez lo encuentren se quedarán con su papi o mami. El juego acaba cuando todos están reunidos. Los papis pasarán después a ser pollitos.</p> <p>Nota: Si no hay suficientes personas solo habrá una "mami".</p>	8 minutos	

<p>2. Circuito de equilibrio: En 4 postas, una en cada esquina de la piscina, por grupos, vamos pasando por cada estación realizando lo siguiente: Posta 1: equilibrio monopodal sobre pierna derecha. Posta 2: equilibrio monopodal sobre pierna izquierda. Posta 3: caminamos sobre las líneas de baldosines de la piscina hacia adelante o con un pie tras otro. Posta 4: Caminamos pisando las líneas de baldosines de forma lateral. Incluimos la variante de ojos cerrados cuando sea posible.</p>	<p>El tiempo de trabajo en cada posta será de 1 minuto, con 30 segundos de descanso. Daremos 2 vueltas al circuito. Tiempo total aproximado: 8 minutos</p>	
<p>3. Circuito de tonificación muscular:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Elevaciones de la pierna hacia atrás (glúteos). 2) De pie, movimiento de brazos estilo crol arrastrando agua hacia atrás. 3) Fondos frontales de piernas. 4) Inclinaciones laterales de tronco alternativas. 5) Elevaciones de rodilla al pecho con piernas alternativas. 6) Movimiento de brazos de braza con brazos sumergidos y arrastrando agua. 7) Tumbadas en flotación realizar piernas de bicicleta a modo de abdominales. 8) Trabajamos la presión manual andando y pasándonos la pelota de tenis por todo nuestro cuerpo (por debajo de piernas, por la cintura, pasándonos la pelota de una mano a otra...). Realizar desplazamientos al mismo tiempo que se manipula la pelota. 	<p>8 repeticiones, 30 segundos de descanso entre posta y posta que emplearán para caminar hacia la siguiente estación. Entre serie y serie dar una vuelta andando a la piscina. Realizaremos 3 series.</p>	<p>1: ver anexo 3-3, ejercicio 38. 3: ver anexo 3-3, ejercicio 36. 4: ver anexo 3-3, ejercicio 37. 5: ver anexo 3-3, ejercicio 30. 6: ver anexo 3-3, ejercicio 34. 7: ver anexo 3-4, ejercicio 45. Incluir trabajo cognitivo de modo que en vez de decirles el número de repeticiones en cada ejercicio se les plantea un cálculo y el resultado de este será el número de repeticiones a realizar, por ejemplo: 5x2-2; 3+6-1; 2+2+4. De algún ejercicio se podrá plantear para que de 7 o 9 (en vez de 8) en función de cómo vayan respondiendo al trabajo realizado. El técnico deberá concienciar a las pacientes la correcta ejecución de los ejercicios de tonificación y que focalicen la atención en la presión manual de la última posta del circuito. Ir aumentando la intensidad de los ejercicios o bien aumentando la cantidad de agua arrastrada o aumentando la velocidad de ejecución.</p>

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Estiramientos (ver anexo 2.1).</p>	<p>6 minutos</p>	
<p>2. Relajación sobre barra flotante o tapiz flotante con silencio absoluto focalizando la atención en la respiración, la cual será guiada por el técnico.</p>	<p>9 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

1 barra flotante por paciente. Tapiz flotante. 1 pelota de tenis por persona. Equipo de audio y cd de relajación. Cronómetro.

OBSERVACIONES

SESIÓN 25

OBJETIVOS:



Mejorar la capacidad aeróbica a través de trabajos lúdicos. Trabajar la coordinación y el equilibrio. Fomentar socialización.


CONTENIDOS: Resistencia. Coordinación y equilibrio. Trabajo cognitivo. Movilidad articular. Estiramientos.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos


EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REP. GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Marcha suave con distintas modificaciones: zancadas grandes o pequeñas, marcha lateral, de puntillas, sobre los talones, con brazos hacia adelante, hacia atrás, lateral, etc.	3 minutos	
2. "Los archipiélagos": Las esquinas de la piscina son islas y tienen que desplazarse de una a otra según el nombre que indiquemos: - Menorca - Mallorca - Ibiza - Formentera El técnico indica donde deben ir, por ejemplo: ¡¡A Menorca!! Variante: Propondremos desplazarse a la isla en concreto con determinados movimientos: "a Ibiza nadando a braza, o a crol, etc."; "A Mallorca de puntillas, o de talones, etc."	7 minutos	
3. Movilidad articular (ver anexo 1).	5 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REP. GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. "Los números": realizar desplazamientos por el espacio al ritmo de la música, cuando el monitor diga un número, deberán formar grupos con ese nº de personas. Después realizar lo mismo pero en vez de decir el número se les hace realizar un cálculo matemático simple y el resultado obtenido es el número de personas que deberán conformar las agrupaciones. Ejemplo: 2, deberán distribuirse por parejas o se podrá decir 4-2. El último nº dividirá al grupo en dos y esos serán los equipos para el próximo juego	5 minutos	
2. "El reloj": se divide al grupo en dos filas que se colocarán enfrente del técnico, alejadas varios metros. Los jugadores se numeran. Cuando el monitor diga: " el reloj de la torre marca las...tres!, por ejemplo, las dos personas que tengan ese nº tendrán que dar la vuelta por detrás del monitor y regresar. Si en algún momento el monitor dice un nº superior al nº de jugadores, todas deberán pasar detrás de él y volver (todo el recorrido se hará andando y se pondrán los mismos números a personas de características físicas similares).	9 minutos	

<p>3. Circuito de resistencia aeróbica. Circuito basado en desplazamientos en los que en cada posta de 1 minuto se llevará a cabo lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Desplazamiento lateral hacia la derecha mirando al interior de la piscina sujetando un churro por la mitad con un pie. 1 vuelta con un pie y otra vuelta con el otro pie. 2- Desplazamiento lateral hacia la izquierda mirando al interior de la piscina deslizando una tabla flotante con un pie. 1 vuelta con un pie y otra vuelta con el otro pie. 3- Desplazamiento con barra flotante a modo de caballito con movimiento de brazos y piernas de forma alternativa: Tipo crol. 4- Desplazamiento sobre barra flotante con brazos y piernas de forma simultánea: Tipo braza. 5- Hacemos "uves" de aerobic realizar iniciando paso con pierna derecha y con izquierda. 6- Desplazamiento andando con brazos hacia adelante simulando estilo crol y la mayor parte del cuerpo posible dentro del agua. 7- Desplazamiento andando con brazos simulando estilo de braza y la mayor parte del cuerpo posible dentro del agua. 8- Desplazamiento con brazos hacia atrás simulando estilo de espalda y la mayor parte del cuerpo posible dentro del agua. <p>No hay descanso entre ejercicios, se van enlazando.</p>	<p>1 minutos por posta, cada persona a su ritmo. (18 min, realizar 2 veces todos los ejercicios)</p>	
--	--	---

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REP. GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Estiramientos (ver anexo 2.1).</p>	<p>5 minutos</p>	
<p>2. Práctica imaginada sobre tapiz flotante o barras flotantes, con música relajante de fondo (sonidos de la naturaleza, del mar, música clásica, etc.): es importante que el técnico corrija la postura de las enfermas para que estas adquieran la posición adecuada sobre el elemento flotante que se emplee sin tensiones ni miedos.</p>	<p>5 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

1-2 barras flotantes por paciente o 1 tapiz flotante. Cadena de música o sistema de audio. 1 tabla flotante por paciente.

OBSERVACIONES

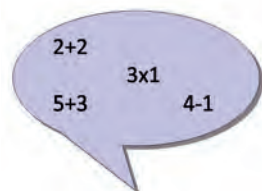
SESIÓN 26

OBJETIVOS:

Fortalecer los principales grupos musculares tanto de tren superior como inferior. Mejorar la coordinación y el equilibrio. Trabajar estímulos cognitivos.


CONTENIDOS: Fuerza. Equilibrio y coordinación. Trabajo cognitivo. Movilidad articular. Estiramientos.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos

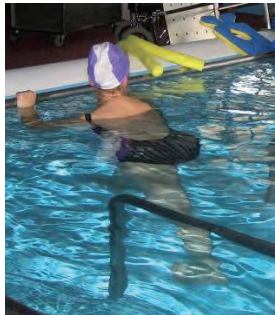
EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. "Calculando". Desplazamientos fuera del agua, el técnico nombra una cuenta matemática (sencilla) y las enfermas deberán realizar el movimiento asociado al resultado de dicha cuenta y posteriormente continuarán con la marcha:</p> <p>Dos: Desplazamiento lateral. (Da igual el lado) Cuatro: Andar hacia atrás. Seis: Zancadas grandes. Ocho: Andar elevando piernas. Diez: Libre elección de la paciente de los movimientos explicados anteriormente.</p> <p>Variante: se podrá complicar asociando un movimiento de brazos a cada tipo de desplazamiento.</p>	6 minutos	
<p>2. Movilidad articular dentro del agua, de tobillos a cuello. Muy despacio (Ver anexo 1).</p>	5 minutos	
<p>3. Estiramientos dentro del agua de los principales grupos musculares (ver anexo 2.1).</p>	4 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. "Nos solidarizamos". Por parejas. Un paciente se vendará los ojos y deberá seguir las indicaciones del compañero. El objetivo será coger una de las pelotas de tenis que habrá flotando por la piscina e introducirla en un recipiente. Prestar atención para no chocar con los compañeros y una vez que se consiga el objetivo intercambian roles.</p>	8 minutos	

<p>2. "El trencito bailarín". Todo el grupo agarrado formando un tren agarrados ligeramente de la cintura. Pequeña coreografía: 32 tiempos marcha en el sitio al ritmo de la música hasta que empieza música más fuerte para seguir con: 8 pasos hacia delante, 8 pasos hacia atrás, 8 pasos hacia delante, 8 pasos hacia atrás, 4 paso hacia derecha, 4 paso hacia izquierda, 4 pasos derecha, 4 pasos izquierda. Y cambio de sentido, nos giramos 180° de tal forma que la última pasa a ser la primera y se repite coreografía al otro lado. Continuar hasta final de la canción.</p>	<p>7 minutos</p>	
<p>3. Circuito de tonificación muscular:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Elevación frontal de piernas. Primero una y luego otra. 2) Abrir y cerrar brazos horizontalmente (pectorales). 3) Elevación de talones (gemelos). 4) Subir y bajar brazos alternativos frontalmente. 5) Minifondos laterales alternando lados. 6) Remo vertical con barra flotante. 7) De pie, con apoyo monopodal dibujar círculos con la pierna libre en ambos sentidos (derecha - 10" descanso - izquierda). 8) Trabajamos la presión manual andando y pasándonos la pelota de tenis por todo nuestro cuerpo (por debajo de piernas, por la cintura, pasándonos la pelota de una mano a otra...). Realizar a la vez que se van desplazando por toda la piscina. 	<p>8 repeticiones, 30 segundos de descanso entre posta y posta que emplearán para caminar hacia la siguiente estación.</p> <p>Entre serie y serie dar una vuelta andando a la piscina.</p> <p>Realizaremos 3 series.</p>	<p>1: Ver anexo 3-2, ejercicio 26. 2: Ver imagen anexo 3-1, ejercicio 11 (realizándolo de pie y brazos sumergidos). 3: Ver anexo 30, ejercicio 5. 4: Ver anexo 3-2, ejercicio 29. 5: Ver anexo 3-3, ejercicio 31. 6: Ver anexo 3-4, ejercicio 50. 7: Ver imagen anexo 3-2, ejercicio 28 realizando rotaciones de caderas.</p>

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Estiramientos (ver anexo 2).</p>	<p>7 minutos</p>	
<p>2. Relajación sobre barra flotante o tapiz flotante con silencio absoluto.</p>	<p>8 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Tapiz flotante. Varios recipientes 1 pelota de tenis por pareja. 1 venda para los ojos por pareja. Varias tablas flotantes. 1 barra flotante por paciente. Equipo de audio.

OBSERVACIONES


SESIÓN 27

OBJETIVOS:


Mejorar la capacidad aeróbica a través de trabajos lúdicos. Trabajar la coordinación y el equilibrio. Fomentar socialización a través de la "risoterapia".


CONTENIDOS: Resistencia. Coordinación y equilibrio. Trabajo cognitivo. Movilidad articular. Estiramientos.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos

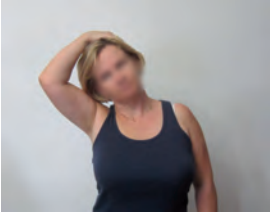
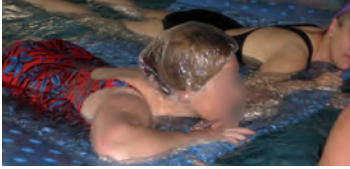

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. "siameses": Por parejas se sitúan una de espaldas a la otra sin contacto, solo están unidos sujetando dos churros (uno con cada mano). Con esta disposición deben desplazarse por toda toda la piscina al ritmo de la música modificando el tipo de desplazamiento. Cuando uno anda hacia adelante, el otro se desliza hacia atrás, los dos lateral a un lado y otro, pasos grandes, pasos pequeños, desplazándose a uno de los laterales de la piscina,...	6 minutos	
2. Movilidad articular dentro del agua, de tobillos a cuello. Muy despacio (ver anexo 1).	4 minutos	
3. Estiramientos dentro del agua de los principales grupos musculares (ver anexo 2.1).	5 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. "Color, color": Se comienza con todas las enfermas en el centro de la piscina mirando hacia uno de los laterales de esta. A cada lateral de la piscina se le asigna un color. El técnico irá diciendo colores y cuando corresponda con uno de los asignado a los laterales tendrán que dirigirse a ese lateral tocarlo y volver. Siempre están mirando al mismo lateral, al mismo foco, por lo que si les toca ir al que tienen a sus espaldas deberán caminar hacia atrás y volver caminando hacia adelante, si son los de los laterales tendrá que desplazarse caminando lateralmente manteniendo siempre la misma orientación.	5 minutos	

2. Coreografía con música latina sencilla por ejemplo con pasos de salsa, bachata,...	7-10 minutos	
3. "Bailamos riéndonos". El técnico enseña a las enfermas una coreografía de 32 tiempos (4 frases musicales) que deberán reproducir al ritmo de la música, ésta deberá ser bajo la temática de la "risoterapia". Para ello reproducirá una coreografía con temas divertidos de sus épocas como por ejemplo Lina Morgan, Concha Velasco, Alfredo Landa,...	12-15 minutos	

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Estiramientos (ver anexo 2.1).	5 minutos	
2. Por parejas o grupos nos arrastramos unos a otros sobre el tapiz flotante. Una persona se tumba en el tapiz mientras que el resto van desplazándola suavemente por la piscina. Todos han de pasar por el tapiz.	5 minutos	
3. Relajación en posición tumbada sobre tapices flotantes basada en el desarrollo de la técnica de práctica imaginada. "Estas tumbado en medio de un jardín, los rayos de sol te calientan suavemente. Las flores del jardín son de colores extraordinarios. Desprenden un perfume capaz de calmarte..."	5 min	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

1 barra flotante por persona. Cadena de música o sistema de audio. 1 tapiz flotante por cada 2 pacientes.

OBSERVACIONES

El técnico a través de las sensaciones percibidas o feedback que ofrezcan los pacientes adaptará el tiempo dedicado a cada una de las actividades en función del desarrollo de la clase.

SESIÓN 28

OBJETIVOS:


Fortalecer los principales grupos musculares tanto de tren superior como inferior. Mejorar la coordinación y el equilibrio. Trabajar estímulos cognitivos.

CONTENIDOS: Fuerza. Equilibrio y coordinación. Trabajo cognitivo. Movilidad articular. Estiramientos.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos


EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. "Desplazamientos alternando ritmos" "como si se nos escapara el autobús" = rápido sin correr. "viendo escaparates en la calle Recogidas" = despacio. "acabamos de ver un billete de 500 euros" = lo más rápido que cada uno pueda sin correr. "como cada uno camina habitualmente".	5 minutos	
2. Movilidad articular dentro del agua, de tobillos a cuello. Muy despacio (Ver anexo 1).	5 minutos	
3. Estiramientos dentro del agua de los principales grupos musculares (ver anexo 2.1).	5 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. "El vagón loco": organización en fila con una barra flotante entre las piernas, la primera de la fila dirigirá el tren desplazándose libremente y las demás que estarán detrás deberán reproducir sus movimientos. Los desplazamientos deberán realizarse con piernas de bicicleta y ayudándose con los brazos. Todas las enfermas deberán dirigir el tren.	7 minutos	
2. "Simón dice": enfocado al trabajo del equilibrio. Desplazamientos por todo el espacio y algunas de las órdenes podrían ser: - Mantenerse en equilibrio sobre 1 pierna, la pierna libre se lleva flexionada al pecho y brazo izquierdo a la a horizontal. - Caminar con un pie tras otro hacia atrás. - Mantener equilibrio sobre 1 pierna y la pierna libre extendida detrás y brazos delante. ...	8 minutos	

<p>3. Circuito de tonificación muscular:</p> <p>1- Curl de bíceps con brazos alternando (10 rep. con cada brazo)</p> <p>2- Sentadillas de piernas (tan solo bajando 20 grados).</p> <p>3- Tríceps: Patada de tríceps ofreciendo la resistencia con la palma de la mano. (derecha - 10" descanso - izquierda).</p> <p>4- Trabajar aductores y abductores, abriendo y cerrando pierna cruzando por delante (derecha - descanso 10" – izquierda).</p> <p>5- Flexo-extensión de brazos apoyado en la pared de la piscina.</p> <p>6- Flexo-extensión de rodillas llevando el talón al glúteo (isquiotibiales).</p> <p>7- Abrir y cerrar brazos horizontalmente (hombros).</p> <p>8- Caminar elevando rodilla manteniendo 3 segundos la posición de flamingo (equilibrio monopodal) (Cada 3 pasos).</p>	<p>10 repeticiones, 30 segundos de descanso entre posta y posta que emplearán para caminar hacia la siguiente estación.</p> <p>Entre serie y serie dar una vuelta andando a la piscina.</p> <p>Realizaremos 3 series.</p>	<p>1: Ver anexo 3-3, ejercicio 32. 2: Ver anexo 3-0, ejercicio 6. 3: Ver anexo 3-4, ejercicio 42. 4: ver anexo 3-4, ejercicio 41. 5: Ver anexo 3-2, ejercicio 22. 6: Ver anexo 3-4, ejercicio 43. 7: Ver anexo 3-2, ejercicio 27. 8: Ver anexo 3-1, ejercicio 18.</p> <p>Ir aumentando la intensidad de los ejercicios o bien aumentando la cantidad de agua arrastrada o aumentando la velocidad de ejecución.</p>
---	---	--

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Estiramientos (ver anexo 2.1).</p>	<p>6 minutos</p>	
<p>2. Relajación sobre barra flotante o tapiz flotante con silencio absoluto focalizando la atención en la respiración, la cual será guiada por el técnico.</p>	<p>9 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

1 barra flotante por paciente. Tapiz flotante. Equipo de audio y cd de relajación. Cronómetro.

OBSERVACIONES



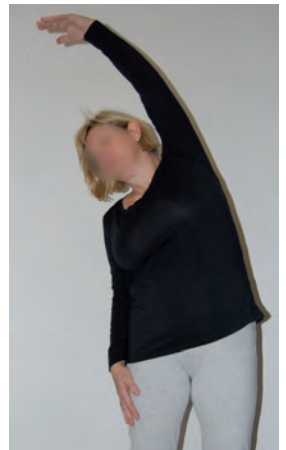
SESIÓN 29

OBJETIVOS:

Mejorar la capacidad aeróbica a través de trabajos lúdicos. Trabajar la coordinación y el equilibrio. Fomentar socialización.


CONTENIDOS: Resistencia. Coordinación y equilibrio. Trabajo cognitivo. Movilidad articular. Estiramientos.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos


EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. "Toca-toca": Desplazamientos por todo el espacio de forma libre teniendo que ir a tocar diferentes cosas según el técnico vaya indicando. Dejar cierto tiempo entre una indicación y otra donde siguen desplazándose libremente. Por ejemplo, si el técnico dice el nombre de uno de los pacientes todos tendrán que ir hacia ella y tocarla (de forma suave, ya que suelen ser muy sensibles al tacto).</p> <p>Algunas indicaciones podrían ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tocar algo de color rojo (si no hay nada rojo, otro color) - Tocar a "nombre de una de las participantes" - Tocar un churro (o cualquier material que esté al alcance de ellas). - Tocarse un pie - Tocar el lateral de la piscina que el técnico indique. - Tocar a "nombre de otra participante". 	6 minutos	
<p>2. Movilidad articular dentro del agua, de tobillos a cuello. Muy despacio (Ver anexo 1).</p>	4 minutos	
<p>3. Estiramientos dentro del agua de los principales grupos musculares (ver anexo 2.1).</p>	5 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. "Color-color": Hay tablas en el borde de la piscina deparadas unas de otras. Cada persona lleva un objeto de poco peso en las manos de diferentes colores (pelota, pullboys, trozos de churros,...). Se desplazan al ritmo de la música por toda la piscina, el técnico indica un color y las enfermas que posean el objeto de ese color deben dirigirse al bordillo de la piscina buscando donde haya una tabla, hacer una sentadilla y seguir con los desplazamientos. Las enfermas que no poseen el color indicado siguen desplazándose al ritmo de la música sin que haya paradas.</p>	7 minutos	

<p>2. "El reloj": se divide al grupo en dos filas q se colocarán enfrente del monitor, alejadas varios metros y se le asigna un número a cada persona. Cuando el técnico diga: " el reloj de la torre marca las...tres!, por ejemplo, las dos enfermas que tengan ese nº tendrán que dar la vuelta por detrás del monitor y regresar. Si en algún momento el técnico dice un nº superior al nº de jugadores, todas deberán pasar detrás de él y volver (todo el recorrido se hará andando y se pondrán los mismos números a personas de características físicas similares).</p>	<p>8 minutos</p>	
<p>3. Coreografía de aerobio: Realización de un calentamiento específico de aeróbic con pasos básicos. Los movimientos son: puntillas, talón, rodilla arriba, rodilla lateral, talón glúteo, patadas bajas, patada lateral, puntas delante, puntas detrás, paso toca, desplazamientos 8 tiempos adelante- 8 tiempos atrás, V, viña... Realizarlos a ritmo. Una vez se hayan asimilado los pasos se podrán unir varios de ellos creando una pequeña coreografía.</p>	<p>15 minutos</p>	<p>Utilizar música adecuada de aerobio con ritmos muy marcados y con una velocidad lenta, ya que en agua los movimientos son más lentos.</p>

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Estiramientos (ver anexo 2.1).</p>	<p>7 minutos</p>	
<p>2. Práctica imaginada sobre tapiz flotante o barras flotantes, con música relajante de fondo (sonidos de la naturaleza, del mar, música clásica, etc.): Importante ayuda del monitor o técnico para adquirir la posición adecuada sobre el elemento flotante que se emplee sin tensiones ni miedos.</p>	<p>8 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

1-2 barras flotantes por paciente o 1 tapiz flotante. Cadena de música o sistema de audio con CDs. 1 tablas flotante por paciente. Materiales de colores.

OBSERVACIONES

SESIÓN 30



OBJETIVOS:

Fortalecer los principales grupos musculares tanto de tren superior como inferior.

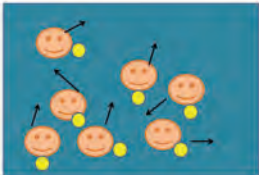
Mejorar la coordinación y el equilibrio. Trabajar estímulos cognitivos.

CONTENIDOS: Fuerza. Equilibrio y coordinación. Trabajo cognitivo. Movilidad articular. Estiramientos.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos


EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. "El mundo al revés". El técnico indica una tarea y las enfermas deben realizar la contraria. Ejemplo: caminar rápido-caminar lento, talones-puntillas, hacia delante-hacia atrás, pasos grandes-pasos pequeños, hacia la derecha-hacia la izquierda.	6 minutos	
2. Movilidad articular dentro del agua, de tobillos a cuello. Muy despacio (Ver anexo 1).	4 minutos	
3. Estiramientos dentro del agua de los principales grupos musculares (ver anexo 2.1).	5 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. "Desplazamientos con manipulaciones de pelota": Desplazamientos andando al mismo tiempo que se manipula una pelota de tenis: dejándola caer de una mano a otra, lanzándola de una mano a otra, pequeños lanzamientos con una sola mano, pasándola alrededor de la cintura (en un sentido y en otro), pasándola debajo de una pierna cada cierto número de pasos, apretando la pelota cerrando la mano (prensión manual), pasándola de una mano a otra por la espalda, pasándola de una mano a otra a la altura de la cabeza, sujetándola en equilibrio sobre la palma de la mano, cambiarse la pelota con un compañero. Los ejercicios que se realizan con una sola mano se realizarían con la derecha y después con la izquierda.	7 minutos	
2. "Camareros": Desplazamientos por toda la piscina con una tabla a modo de bandeja (cogida con las dos manos) y una pelota de tenis encima en equilibrio intentando que no se caiga. Se les deberá indicar una serie de ejercicios a realizar con la bandeja: Crear un circuito con obstáculos, tramos en zig-zag y combinar con diferentes desplazamientos: Andando con un pie tras otro como si estuvieran andando sobre una línea, andando con pasos grandes, sentadilla, desplazamientos laterales, con rodillas al pecho, con talones al glúteo, de puntillas.	7 minutos	

<p>3. Circuito de tonificación muscular:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Elevaciones de la pierna hacia atrás (glúteos). 2) De pie, movimiento de brazos estilo crol arrastrando agua hacia atrás. 3) Fondos frontales de piernas. 4) Inclinaciones laterales de tronco alternativas. 5) Elevaciones de rodilla al pecho con piernas alternativas. 6) Movimiento de brazos de braza con brazos sumergidos y arrastrando agua. 7) Tumbadas en flotación realizar piernas de bicicleta a modo de abdominales. 8) Trabajamos la prensión manual andando y pasándonos la pelota de tenis por todo nuestro cuerpo (por debajo de piernas, por la cintura, pasándonos la pelota de una mano a otra...). Realizar desplazamientos al mismo tiempo que se manipula la pelota. 	<p>10 repeticiones, 30 segundos de descanso entre posta y posta que emplearán para caminar hacia la siguiente estación.</p> <p>Entre serie y serie dar una vuelta andando a la piscina.</p> <p>Realizaremos 3 series.</p>	<p>1: ver anexo 3-3, ejercicio 38. 3: ver anexo 3-3, ejercicio 36. 4: ver anexo 3-3, ejercicio 37. 5: ver anexo 3-3, ejercicio 30. 6: ver anexo 3-3, ejercicio 34. 7: ver anexo 3-4, ejercicio 45.</p>
---	---	---

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Estiramientos (ver anexo 2.1).</p>	<p>5 minutos</p>	
<p>2. Por parejas una en flotación y la otra la pasea suavemente por la piscina. Luego intercambian roles.</p>	<p>5 minutos</p>	
<p>3. En flotación relajación con música relajante y concentradas en la respiración.</p>	<p>5 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

1 pelota de tenis por persona. 1 tabla por persona. Material de flotación. Equipo de audio.

OBSERVACIONES

SESIÓN 01

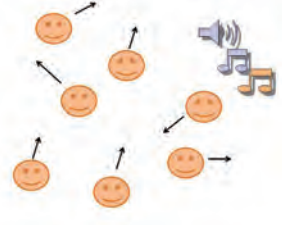
OBJETIVOS:

Conocer a los compañeros. Conocer y ejecutar la técnica de los ejercicios más básicos de movilidad y estiramientos.


CONTENIDOS:

Desplazamientos. Ejercicios de dinámica de grupo, movilidad articular y estiramientos.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 10 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Desplazamientos por el espacio de diferentes formas al ritmo de la música. Cuando la música pare cada participante debe presentarse a la persona más cercana y decir porque se ha inscrito en el programa. Tipos de desplazamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hacia adelante con zancada normal. - Con pasos pequeños. - Con pasos amplios. - Caminando lateral en ambas direcciones. - Caminando de puntillas. - Caminando con apoyo sobre los talones. - Alternando los anteriores cambiando conforme lo indique el monitor. Ejemplo: normal....de puntillas....lateral.... 	10 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Sentadas en una silla realizar ejercicios de movilidad articular de tren superior (ver anexo 1 movilidad, ejercicios 1, 2, 3, 7 y 8).	8 minutos	Hacer hincapié en la correcta ejecución técnica.
2. Sentadas en círculo, una enferma se levanta de la silla y dice su nombre y por fuera del círculo camina hasta tocar a la compañera que elija y se sienta en su silla. Al igual que la primera, esta persona se levanta dice su nombre y realiza las mismas pautas. -Variante. Idem pero caminando haciendo zig-zag entre las sillas y en este caso el que camina debe decir el nombre de la persona a la que toca.	10 minutos	
3. Ejercicios de movilidad de tren inferior (ver anexo 1 ejercicios: 10, 11, 12, 13 y 14).	7 minutos	Hacer hincapié en la correcta ejecución técnica.
4. Técnica correcta de tumbarse y levantarse en el suelo. Trabajo también de corrección por parejas (Ver anexo 4).	5 minutos	

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 20 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Ejercicios de estiramiento de tren superior en posición bípeda (todos, ver anexo 2.2).	10 minutos	Hacer hincapié en la correcta ejecución técnica.
2. Ejercicios de estiramiento de tren inferior en posición bípeda (todos, ver anexo 2.2).	10 minutos	Hacer hincapié en la correcta ejecución técnica.

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Sillas, colchonetas y equipo de música.


OBSERVACIONES

Esta primera sesión es la que introduce el programa y su objetivo fundamental es aprender a realizar ejercicios que se utilizarán prácticamente casi todos los días como son los ejercicios de movilidad articular y estiramientos de forma correcta. Para facilitar la adherencia al programa es fundamental conseguir pronto una cohesión grupal, por lo que desde el primer día se debe fomentar el conocimiento del resto de compañeros del grupo.

SESIÓN 02

OBJETIVOS:
Mejorar la fuerza-resistencia muscular.
CONTENIDOS:
Ejercicios de autocargas.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 20 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Desplazamientos por el espacio de diferentes formas según vaya indicando el técnico. Cuando diga "ya" las enfermas paran los desplazamientos y se saludan con la compañera más cercana recordando sus nombres. A continuación se sigue con desplazamientos y a la próxima señal del técnico deberán ir a saludar a la primera persona que saludaron diciendo su nombre al encontrarla para luego ir a saludar a otra persona. Seguirán así teniendo que ir a saludar a las personas que saludaron siguiendo el mismo orden e incluyendo cada vez una persona más.	10 minutos	
2. Ejercicios de movilidad articular (ver anexo 1).	5 minutos	
3. Ejercicios de estiramiento muscular (ver anexo 2.2).	5 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 25 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Sentados en una silla realizar aperturas frontales de brazo derecho estirado hasta la altura de los hombros. Control de la respiración en cada movimiento. 2. Sentados en una silla con el abdomen contraído realizar inclinaciones de tronco hacia delante (aproximadamente hasta 45 ° con las piernas) con los brazos extendidos hacia abajo y subimos. 3. Levantarse de la silla y caminar alrededor del círculo de sillas. 4. Sentados en una silla realizar aperturas frontales de brazo izquierdo estirado hasta la altura de los hombros. Control de la respiración en cada movimiento.	8 repeticiones de cada ejercicio con 30 segundos de descanso entre postas. 1 serie del circuito	1. Ver anexo 3-0, ejercicio 3. 2. Ver anexo 3-0, ejercicio 2. 4. Ver anexo 3-0, ejercicio 3.
5. De pie con los brazos apoyados en el respaldo de la silla para mantener el equilibrio realizamos elevaciones de talones. 6. Caminamos alrededor del círculo de sillas realizando zig-zag entre las mismas. 7. Colocados lateral a la silla y agarrados con una mano al respaldo, realizar sentadillas de piernas.	8 repeticiones de cada ejercicio con 30 segundos de descanso entre postas. 1 serie del circuito	5. Ver anexo 3-0, ejercicio 5. 6. Ver anexo 3-0, ejercicio 6.

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. ¿Quién se ha cambiado de lugar? Van andando despacio por la sala, respirando profundamente, a la señal se paran, cierran los ojos, el técnico cambia a uno de los participantes de lugar, se les indica que abran los ojos y que adivinen quien ha sido cambiado.	5 minutos	
2. Ejercicios de estiramiento de tren superior en posición bípeda (ver anexo 2.2).	5 minutos	
3. Ejercicios de estiramiento de tren inferior en posición bípeda (ver anexo 2.2).	5 minutos	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Sillas, colchonetas y equipo de música.

OBSERVACIONES

Al ser la primera sesión donde se va a trabajar tonificación es fundamental que asimilen la técnica correcta de cada ejercicio y el control de la respiración (espiramos en fase concéntrica del movimiento e inspiramos en la fase excéntrica del movimiento).

SESIÓN 03




OBJETIVOS:

Mejorar el equilibrio y la capacidad aeróbica.

CONTENIDOS:


Ejercicios de equilibrio y coreografía suave de carácter aeróbico.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Desplazamientos por el espacio realizando el tipo de desplazamiento que indique el técnico por medio de colores asociados:</p> <p>Rojo: caminar con pasos grandes. Azul: caminar lateral. Verde: caminar de puntillas. Amarillo: caminar con pasos pequeños. Morado: caminar con apoyo de talones.</p>	5 minutos	
2. Ejercicios de movilidad articular (ver anexo 1).	5 minutos	
3. Ejercicios de estiramiento muscular (ver anexo 2.2).	5 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 35 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Cada enferma se coloca detrás de un aro que se encontrarán dispuestos por el suelo. Según el nº que indique el técnico tendrán que realizar las siguientes acciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entrar con el pie derecho. 2. Entrar con el pie izquierdo. 3. Colocarse delante del aro. 4. Rodearlo por la derecha. 5. Rodearlo por la izquierda. 6. Cambiar de aro. 	5 minutos	

<p>2. Pequeño circuito para el trabajo de equilibrio.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posta 1: andar por colchonetas anchas, finas, finas dobles,... desplazamientos en diferentes superficies. - Posta 2: poner aros en fila y tienen que desplazarse poniendo un pie dentro de cada aro. - Posta 3: desplazamientos pasándose una pelota de una mano a otra. - Posta 4: pasar por encima de obstáculos (conos pequeños con forma de semiesfera, botellas de agua, etc.). 	<p>90 segundos en cada estación + 30 s de cambio. 2 vueltas. Total: 15 minutos.</p>	
<p>3. Coreografía suave tipo salsa. Enseñar pasos básicos de salsa y luego enlazar varios realizando una pequeña coreografía.</p>	<p>15 minutos</p>	

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Ejercicios de estiramiento de tren superior sentadas en colchoneta (ver anexo 2.2).</p>	<p>5 minutos</p>	
<p>2. Ejercicios de estiramiento de tren inferior en colchoneta (ver anexo 2.2).</p>	<p>5 minutos</p>	
<p>3. Relajación. Tumbadas en colchonetas, cerrar los ojos y respirar profundamente y pensar en el lugar donde nos gustaría estar, por ejemplo: estamos en la playa, escuchando el sonido de las olas, sintiendo la brisa del mar y la calidez de los rayos de sol en nuestra piel...</p>	<p>5 minutos</p>	<p>Acompañar con música muy suave.</p>

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Aros, colchonetas finas y anchas, pelotas, conos (o botellas de agua, libros,...), equipo de música.

OBSERVACIONES

SESIÓN 04

OBJETIVOS:

Mejorar la fuerza-resistencia muscular, capacidad cognitiva e imagen corporal.

CONTENIDOS:

Ejercicios de autocargas. Juego de expresión corporal.


CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 10 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Desplazamientos por el espacio de diferentes formas que el técnico irá indicando: zancadas grandes, zancadas pequeñas, pasos laterales,...	5 minutos	
2. Ejercicios de movilidad articular y estiramiento muscular (ver anexos 1 y 2.2).	5 minutos	


PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 35 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Ejercicios de Fuerza + trabajo cognitivo en forma de circuito. En cada estación hay una tarjeta indicando el cálculo a realizar. Ejercicios: 1) Sentarse y levantarse de una silla. Realizar: 3x2 repeticiones. 2) Sentadas en sillas realizar inclinaciones laterales de tronco. 3+2+3 a cada lado. 3) Elevaciones de talones. 4+2+2 repeticiones.	6 repeticiones (3 x 2) 8 repeticiones a cada lado 8 repeticiones	2.- Ver anexo 3-0, ejercicio 8. 3.- Ver anexo 3-0, ejercicio 5.
2. Ejercicios tumbadas en colchonetas con rodillas flexionadas: 1) Elevaciones alternativas de brazos con parada, es decir empieza uno arriba y otro abajo, y cambian, acompañado de respiración. 2) Tumbado en la colchoneta lateral, con la pierna de arriba realizar círculos despacio, 3 hacia delante y 3 hacia atrás. 3) Pectoral, elevaciones verticales hasta tocar las manos. 4) Piernas desde flexión, extendemos alternativamente hasta la vertical.	6 repeticiones en cada posta, con 30 seg. De descanso entre posta y posta.	1.- Ver anexo 3-0, ejercicio 9. 2.- Ver anexo 3-1, ejercicio 10. 3.- Ver anexo 3-1, ejercicio 11. 4.- Ver anexo 3-1, ejercicio 13.
3. Juego de las películas. Las enfermas se organizan formando 4 grupos: a cada grupo se le asigna una escena de una película y las compañeras del resto de equipos deberán adivinar de que película se trata.	10 minutos	

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Ejercicios de estiramiento de tren superior en posición bípeda (ver anexo 2.2).	5 minutos	



<p>2. Ejercicios de estiramiento de tren inferior en posición bípeda (ver anexo 2.2).</p>	<p>5 minutos</p>	
<p>3. Relajación. Con música suave, tumbados en el suelo (colchonetas) con los ojos cerrados siguiendo las consignas del técnico se van relajando progresivamente las diferentes partes del cuerpo (pies-piernas-cadera-espalda-brazos-manos-cabeza-cara). Notando el peso de cada parte en la colchoneta.</p>	<p>5 minutos</p>	<p>Con voz suave el técnico indica progresivamente "Sentimos como los pies están profundamente relajados...."</p>

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Sillas, colchonetas y equipo de música.

OBSERVACIONES

El trabajo de expresión corporal ha de introducirse de forma gradual y la respuesta puede variar dependiendo de las características del grupo de personas. Si el grupo no responde satisfactoriamente o se muestra algo reticente habrá que recurrir a formas de expresión más sencillas e ir progresando desde niveles de desinhibición inferiores.

SESIÓN 05


OBJETIVOS:

Mejorar coordinación, agilidad y capacidad aeróbica.


CONTENIDOS:

Juegos de coordinación, coreografía.



CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 12 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Desplazamientos a diferentes ritmos según las indicaciones del técnico: - 1 palmada: "Cámara lenta". - 2 palmadas: Normal. - 3 palmadas: Deprisa.	4 minutos	
2. Ejercicios de movilidad articular de brazos en desplazamiento.	4 minutos	
3. Ejercicios de estiramiento muscular (ver anexo 2.2).	4 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Bailar por parejas al son de la música. Deberán bailar diferente según el tipo de música (flamenco, salsa, merengue, vals, tango, etc.). A cada cambio de música, cambiamos de pareja.	8 minutos	
2. Se colocan varios aros en el suelo formando una figura, a cada uno se le asignará una puntuación. Deben lanzar el balón de gomaespuma a los aros intentando conseguir la mayor puntuación.	7 minutos	Para que no sea un movimiento explosivo, los lanzamientos se realizarán despacio y los aros no se colocarán lejos. El lanzamiento se realiza con los brazos por debajo de la cabeza y nunca por encima de esta.
3. Por parejas tendrán que inventarse un paso coreográfico de 8 tiempos. Cada pareja enseña su paso y el resto imita. Al final intentar juntar todos los pasos para realizar la coreografía creada con música.	15 minutos	

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 18 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Ejercicios de estiramiento de tren superior en posición sentada-tumbada (ver anexo 2.2).	5 minutos	
2. Ejercicios de estiramiento de tren inferior en posición sentada-tumbada (ver anexo 2.2).	5 minutos	
3. Relajación-masaje. Se descalzan y se sientan en el suelo con la espalda apoyada en la pared. En esta posición se masajean suavemente los pies mientras mantienen una respiración pausada, los ojos cerrados y centrados en la sensación del masaje.	4 minutos	
4. Tumbadas supino se relajan y realizan 10 respiraciones diafragmáticas profundas.	4 minutos	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Aros, pelotas, colchonetas y equipo de música.

OBSERVACIONES

SESIÓN 06


OBJETIVOS:

Mejorar coordinación, equilibrio y fuerza-muscular.


CONTENIDOS:

Juegos de desplazamiento y coordinación. Ejercicios de autocargas.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 10 minutos


EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Organización de las enfermas en dos grupos y cada uno se sitúa en un extremo de la sala. Tendrán que desplazarse realizando lo contrario indique el técnico, por ejemplo si la indicación es andar rápido, tendrá que andar lento. Posibles tipos de desplazamientos: lateral, rápido, despacio, de puntillas etc.	5 minutos	
2. Ejercicios de estiramiento muscular (ver anexo 2.2).	5 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 35 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Coordinación:</p> <p>a) Combinar elevación de la rodilla y apertura lateral del brazo en función del número. Ejemplo: 4 derecha → elevamos 4 veces la rodilla derecha y al mismo tiempo subimos el brazo derecho hasta la altura del hombro.</p> <p>b) Combinar en función del nº, elevaciones frontales de los 2 brazos y pasos hacia delante de la pierna. Ejemplo: 3 → 3 elevaciones frontales de brazos y 3 pasitos hacia delante.</p> <p>c) Combinar nº con movimiento de brazo hacia arriba y llevar el talón al glúteo. Ej: 1 izq → 1 elevación frontal del brazo izq al mismo tiempo que llevamos el talón al glúteo de la pierna izquierda.</p> <p>d) Combinar nº realizando fondo lateral con una pierna y apertura horizontal del brazo contrario. Ej: 3 izquierdo → 2 fondos laterales con la pierna izquierda, al mismo tiempo que la brazo apertura horizontal del brazo derecho.</p>	<p>Realizar: 4 derecha, 4 izquierda, 2 derecha, 2 izquierda.</p> <p>Realizar: 3, 2, 4 repeticiones.</p> <p>Realizar: 1 izquierda, 3 derecha, 2 izquierda.</p> <p>Realizar: 3 izquierdo, 1 derecho, 2 izquierdo, 4 derecho.</p>	<p>a) Ver anexo 3-1, ejercicio 14.</p> <p>b) Ver anexo 3-1, ejercicio 15.</p> <p>c) Ver anexo 3-1, ejercicio 16.</p> <p>d) Ver anexo 3-1, ejercicio 17.</p>
<p>2. Circuito de equilibrio-fuerza. Ejercicios:</p> <p>a) PARED: Lateral a la pared, adoptar diferentes posturas de equilibrio, monopodal con visión, monopodal sin visión, un pie delante del otro con visión y sin visión.</p>	<p>Tiempo total: 20-25 minutos aprox.</p> <p>20 seg cada postura aproximadamente.</p>	<p>FITBALL junto a la pared, el técnico se situara por seguridad en esta estación principalmente</p> <p>PARED  FITBALL SILLAS COLCHONETAS</p> <p>a) Ver anexo 3-1, ejercicio 18.</p>

<p>b) SILLAS: Sentado en la silla, elevaciones alternativas de talones.</p> <p>c) COLCHONETAS: Tumbado en la colchoneta boca arriba con rodillas flexionadas, brazos estirados a lo largo del cuerpo, desplazar los brazos hacia delante ligeramente elevando el tronco a la vez que se suelta el aire. Son abdominales concentrados muy suaves y despacio. Explicar bien.</p> <p>d) FITBALL: Sentadas en la pelota con los pies fijos en el suelo, elevaciones frontales de los 2 brazos hasta la horizontal y giro leve a derecha-centro-izquierda-centro y abajo nuevamente.</p> <p>e) PARED: Flexo-extensión de brazos apoyada en la pared.</p> <p>f) SILLAS: Inclinaciones laterales como si quisiéramos tocar con la mano el suelo (no es necesario llegar a tocarlo), 5 a cada lado. Después 5 hacia el frente, hacia abajo y hacia arriba (cuidado con la cabeza). Muy suave todo.</p> <p>g) COLCHONETAS: Tumbado en la colchoneta boca arriba, llevar una pierna flexionada hacia el pecho 2 veces, 2 veces con la otra y 1 con las 2 piernas juntas. Explicar que realicen contracción de abdomen. Ejecutar despacio.</p> <p>h) FITBALL: Sentadas en la pelota desplazamientos del peso hacia un lado y hacia otro, hacia delante y hacia atrás, primero con brazos hacia abajo, después brazos abiertos en horizontal y después brazos en cruz en el pecho.</p>	<p>10 repeticiones con cada pierna. 8 repeticiones.</p> <p>8 repeticiones</p> <p>8 repeticiones</p> <p>Total 10 repeticiones.</p> <p>Repetir todo 3-4 veces.</p> <p>20 seg cada postura aproximadamente.</p>	<p>b) Ver anexo 3, ejercicio 19.</p> <p>c) Ver anexo 3-2, ejercicio 20.</p> <p>d) Ver anexo 3-2, ejercicio 21.</p> <p>e) Ver anexo 3-2, ejercicio 22.</p> <p>f) Ver anexo 3-2, ejercicio 23.</p> <p>g) Ver anexo 3-2, ejercicio 24.</p> <p>h) Ver anexo 3-2, ejercicio 25.</p> <p>Para el cambio de una estación a otra realizaran una vuelta completa caminando.</p>
--	--	---

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Todo el grupo cogidos de la mano, pequeña danza suave con música, 3 pasos derecha, 3 pasos izquierda, 1 paso hacia delante (con brazos elevados), 1 paso hacia atrás (con brazos hacia abajo) y vuelta. Realizar por partes, añadiendo cada vez una parte y después 2 veces seguidas completa.</p>	<p>7 minutos</p>	
<p>2. Ejercicios de estiramiento de tren superior e inferior en posición tumbada o sentada (anexo 2.2).</p>	<p>8 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Colchonetas, fitball, sillas, equipo de música.

OBSERVACIONES

En los circuitos hay que prestar atención en la técnica para levantarse y tumbarse en colchonetas según lo explicado en sesiones anteriores. El técnico deberá adaptar los ejercicios a cada enferma según su condición física y características, si ven que no llegan al número de repeticiones propuestas se podrá disminuir el número de repeticiones. Se podrán realizar imágenes con los ejercicios del circuito para ayudar a las enfermas cuando lo estén realizando.

SESIÓN 07



OBJETIVOS:

Mejorar la coordinación, imagen corporal, percepción espacial y fuerza-muscular.

CONTENIDOS:

Juegos de desplazamiento y expresión corporal. Ejercicios de autocargas.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Con música realizar desplazamientos por todo el espacio organizadas por parejas. Un miembro de la pareja debe imitar los movimientos del otro.	5 minutos	
2. Organizadas por parejas, una hace de lazarillo y tendrá que guiar marcando un recorrido a la compañera que se desplaza con los ojos cerrados. Luego, la que iba con los ojos cerrados deberá adivinar el recorrido que han realizado. Tras esto vuelven a repetir el ejercicio intercambiándose los roles.	5 minutos	
3. Ejercicios de movilidad articular (ver anexo 1).	5 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 25 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Circuito de tonificación muscular. Ejercicios: 1) Elevación frontal de piernas. Primero una y luego otra. 2) Abrir y cerrar brazos horizontalmente. 3) Sentadillas de piernas (bajar solo 45°). Desplazamientos andando por todo el espacio al ritmo de la música durante 1-2 minutos. 4) Flexo-extensión de brazos apoyado en la pared. 5) Elevaciones alternativas de rodillas. 6) Abdominales concentrados muy suaves tumbadas en suelo.	8 repeticiones de cada ejercicio con 30 seg. de descanso entre postas. 1 serie del circuito	1) Ver anexo 3-2, ejercicio 26. 2) Ver anexo 3-2, ejercicio 27. 3) Ver anexo 3-0, ejercicio 6. 4) Ver anexo 3-2, ejercicio 22. 5) Ver anexo 3-3, ejercicio 30. 6) Ver anexo 3-2, ejercicio 20.
2. Juego "El mundo al revés", el técnico indica una tarea y las enfermas deben realizar la contraria. Ejemplo: caminar rápido-caminar lento, talones-puntillas, hacia delante-hacia atrás, pasos grandes-pasos pequeños, hacia la derecha-hacia la izquierda.	7 minutos	

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 20 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Ejercicios de estiramiento de tren superior e inferior en posición tumbada o sentada (anexo 2.2).	10 minutos	

<p>2. Ejercicio de contracción-relajación de los músculos de la cara y el cuello:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Fruncir el entrecejo. -Cerrar fuerte los ojos. -Abrir los ojos de susto. -Estirar los labios como si fueras a dar un beso. -Abrir la boca como si fueras a dar un mordisco. 	<p>8 minutos</p>	<p>Concienciarse de las sensaciones de una contracción mantenida 6 segundos y el placer de la relajación posterior.</p>
<p>3. Inspiraciones profundas sintiendo la sensación de relajación después del ejercicio anterior.</p>	<p>2 minutos</p>	<p>Utilizar música relajante.</p>

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Colchonetas, fitball, sillas, equipo de música.

OBSERVACIONES

Las personas con fibromialgia tienen problemas para conseguir un estado de relajación, pero es importante trabajar sobre ello. Empezar con músculos pequeños como los de la cara o las manos, facilita su asimilación.

SESIÓN 08

OBJETIVOS:


Mejorar la capacidad aeróbica.

CONTENIDOS:


Juegos de desplazamientos asociados a trabajo cognitivo.

Coreografías. Relajación.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 10 minutos



EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Desplazamientos por el espacio de diferentes formas según va indicando el técnico: pasos pequeños, grandes, lateral, elevando rodillas, llevando talones al glúteo, de puntillas, de talones, coordinando movimiento de piernas con movimiento de brazos.	5 minutos	
2. Ejercicios de movilidad articular (ver anexos 1).	5 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 38 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Diseñamos un circuito con cajas de cartón (de zapatos, por ejemplo). a) En la parte de abajo escribimos números (del 1 al 8 o más) que indican el sentido y recorrido del circuito. Pedimos que visualicen el circuito en función de los números y le damos la vuelta a las cajas. Pedimos que realicen el circuito recordando el orden. b) asociamos el color de las tapas de las cajas a un tipo de desplazamiento (verde: elevando las rodillas, azul: caminar rápido, rojo: hacia atrás, etc.).	12 minutos	Se podría realizar con cajas o cartulinas.
2. Coreografía tipo salsa donde se combinen ejercicios individual y por parejas. El técnico comenzará indicando los pasos a realizar y a continuación dejará que las enfermas aporten nuevos pasos.	18 minutos	

<p>3. Juego "La madre". Al ritmo de la música tienen bailar en fila al mismo tiempo que se van desplazando por el espacio. La "madre" (la primera de la fila) deberá realizar los movimientos y tipos de desplazamiento que desee y el resto de compañeras deberán imitar sus movimientos. Tras unos segundos la madre pasa al final de la fila y la que estaba en segunda posición pasa a ser la madre y así deberán ir rotando hasta que todas pasen por el papel de madre.</p>	<p>8 minutos</p>	<p>El técnico podrá motivar y guiar al grupo. Si ve que alguna persona que realiza el papel de madre se cohibe, podrá ayudarla aconsejándole tipos de movimientos o desplazamientos.</p>
---	------------------	--

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 12 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Ejercicios de estiramiento del tren superior y tren inferior en posición sentada o tumbada (anexo 2.2).</p>	<p>8 minutos</p>	
<p>2. Relajación tumbado basada en el desarrollo de práctica imaginada: "La nube". "Está cómodamente instalado en una nube. Se desplaza por el cielo a una velocidad muy lenta y le va transportando por encima de todos los lugares agradables de la tierra. Llegamos a una catarata junto a un lago de agua caliente, nos sumergimos y relajamos profundamente..., etc."</p>	<p>4 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Colchonetas, cajas de zapatos, equipo de música.

OBSERVACIONES

La elección de la música es muy importante para la motivación del grupo. Se aconseja utilizar música al gusto del grupo con ritmos marcados y que no sean muy rápidas para que puedan seguir bien el ritmo.

SESIÓN 09


OBJETIVOS:

Mejorar el equilibrio, la agilidad, coordinación y la capacidad aeróbica.

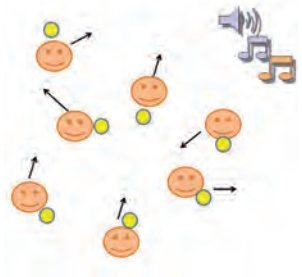
CONTENIDOS:


Ejercicios de familiarización con globos. Equilibrio. Desplazamientos.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos


EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Desplazamientos por el espacio con un globo siguiendo las indicaciones del técnico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Golpear el globo con la mano, el codo, la rodilla, el pie, la cabeza etc. - Pasar el globo al compañero por la derecha, por la izquierda. - Girar el globo alrededor de la cintura, alrededor del cuello. 	8 minutos	Evitar movimientos bruscos, rápidos y con los brazos por encima de la cabeza.
<p>2. Ejercicios de movilidad articular y estiramiento muscular (ver anexos 1 y 2.2).</p>	7 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 35 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Circuito de equilibrio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posta 1: andar por colchonetas anchas, finas, finas dobles,... desplazamientos en diferentes superficies y realizando diferentes tipos de desplazamientos. - Posta 2: mantener equilibrio monopodal con visión alternando la pierna de apoyo. - Posta 3: poner aros en fila y tienen que desplazarse poniendo un pie dentro de cada aro. - Posta 4: desplazarse siguiendo la línea por un minicircuito marcado con tiza pasándose el globo de una mano a otra mano. - Posta 5: equilibrio monopodal sin visión alternando la pierna de apoyo. 	<p>2 vueltas, 45 segundos en cada posta. Para el cambio de posta realizamos una vuelta completa caminando ligero.</p> <p>Total aproximado 20 minutos.</p>	
<p>2. Juego "lo llevamos con lo que podemos". Cada enferma tiene un globo. Poner música y tendrán que desplazarse al son de la música golpeando el globo con cualquier parte del cuerpo exceptuando las manos (a ser posible), es importante golpear el globo sobre todo con partes corporales no habituales o poco frecuentes para ellos. Además, nos moveremos en todas las direcciones y sentidos, sin establecer una estructura circular de desplazamiento.</p> <p>Variante: inventar una pequeña coreografía de 8 tiempos con diferentes tipos de golpeo.</p>	7 minutos	

<p>3. Juego “el pollito inglés”. Una de las enfermas mirando a la pared canta canción: 1,2,3 pollito inglés!; mientras que el resto se están desplazando hacia el/ella. Cuando la persona que canta deja de cantar se vuelve y el resto tendrá que pararse manteniendo el equilibrio (inmóviles) en la posición hasta que vuelva a cantar. Quién no queda inmóvil y es detectado por la persona que “se la queda” vuelve atrás. La primera que llegue pasa a realizar el puesto de la pared.</p>	<p>8 minutos</p>	
--	------------------	---

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Ejercicios de estiramiento de tren superior e inferior (ver anexo 2).</p>	<p>8 minutos</p>	
<p>2. Tumbado supino en la colchoneta con las piernas flexionadas realizar ejercicios de respiración:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Tapar un orificio de la nariz e inspirar solo por uno, espirar por la boca. Cambiar. b) Inspirar y espirar por la nariz. c) Inspirar por la nariz y espirar por la boca profundamente. d) Ejercicio c) pero al inspirar desplazo los brazos a ras de suelo por encima de la cabeza y al espirar vuelven a la posición inicial. 	<p>7 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Colchonetas, aros, globos, sillas, tiza y equipo de música.

OBSERVACIONES

SESIÓN 10



OBJETIVOS:

Mejorar la fuerza resistencia muscular, capacidad aeróbica y capacidad de expresión.

CONTENIDOS:


Autocargas y ejercicios con carga ligera. Juegos de desplazamiento.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos



EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Desplazamientos por el espacio de diferentes formas. Planteamiento de una historia "Excursión al campo" para amenizar. Deben representar las situaciones que el técnico va diciendo (nadar por un río, escalar, pasar zona de rocas, nos hundimos en la arena, etc.).	5 minutos	
2. Ejercicios de movilidad articular y estiramiento muscular (ver anexos 1 y 2.2).	10 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Circuito de tonificación muscular con trabajo cognitivo. 4 estaciones y colocamos una tarjeta con el cálculo que deben realizar.</p> <p><u>Ejercicios de la 1ª vuelta:</u></p> <p>1 → Fondos laterales. 2 → Bíceps de brazos. 3 → Elevaciones de talones. 4 → Movimientos de brazos de natación estilo braza. Caminar 2 vueltas a lo largo del gimnasio. Soltar brazos y piernas.</p> <p><u>Ejercicios de la 2ª vuelta:</u></p> <p>1 → Elevaciones de hombros con brazos extendidos a lo largo del cuerpo. 2 → Fondos frontales. Después hay que cambiar la posición para cambiar las piernas. 3 → Inclinaciones laterales de tronco. 4 → Glúteos: elevaciones de pierna hacia atrás detrás. Caminar 2 vueltas a lo largo del gimnasio. Soltar brazos y piernas.</p>	<p>Primera vuelta.</p> <p>1: 2x5 repeticiones alternando piernas. 2: 4x2-2 repeticiones. Con cada brazo. 3: 5+3 repeticiones. 4: 3+3+2 repeticiones.</p> <p>Segunda vuelta.</p> <p>1: 3+3 repeticiones. 2: 3+4-1 con cada pierna 3: 2+2+2 a cada lado. 4: 3+2 repeticiones con cada pierna.</p>	<p>Ejercicios 1ª vuelta: Ver anexo 3-3, ejercicios del 31 al 34.</p> <p>Ejercicios 2ª vuelta: Ver anexo 3-3, Ejercicios del 35 al 38.</p>

<p>2. Se forman dos filas enfrentadas. Las enfermas deberán interpretar las órdenes que el monitor dirá mediante colores:</p> <p>4. Azul: 3 pasos hacia delante</p> <p>5. Verde: 3 pasos hacia atrás</p> <p>6. Amarillo: 3 pasos hacia la derecha</p> <p>7. Rojo: 3 pasos hacia la izquierda</p> <p>8. Naranja: mano en el hombro de una compañera</p> <p>9. Morado: mano en cabeza de una compañera</p>	<p>8 minutos</p>	
--	------------------	---

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Ejercicios de estiramientos de tren superior e inferior en posición sentada o tumbada (ver anexo 2.2).</p>	<p>10 minutos</p>	
<p>2. Relajación en posición tumbada basada en el desarrollo de la técnica de práctica imaginada. "Estas tumbado en medio de un jardín, los rayos de sol te calientan suavemente. Las flores del jardín son de colores extraordinarios. Desprenden un perfume capaz de calmarte..."</p>	<p>5 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Colchonetas, botellas de agua o pesitas de 0.5 Kg, equipo de música.

OBSERVACIONES

SESIÓN 11


OBJETIVOS:

Mejorar la capacidad aeróbica.


CONTENIDOS:


Coreografía. Juegos de baile. Respiración.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 10 minutos

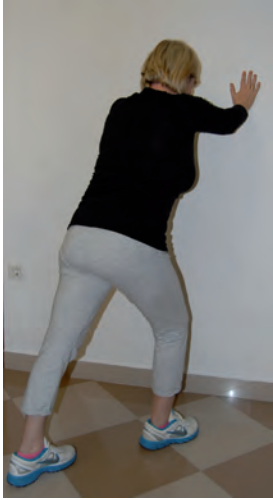
EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Desplazarse por el espacio de diferentes formas al ritmo de la música según vaya indicando el técnico.	5 minutos	
2. Ejercicios de movilidad articular (ver anexo 1).	5 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 35 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Dibujar un cuadrado en el suelo con tizas. Grupos de 4 personas y cada participante se coloca detrás de cada lado del cuadrado. Realizar la siguiente coreografía: pie derecho dentro del cuadrado-brazos en cruz/pie izquierdo dentro del cuadrado-brazos arriba/pie derecho fuera del cuadrado-brazos en cruz/pie izquierdo fuera del cuadrado-brazos a lo largo del cuerpo (repetimos y son 8 tiempos). Nos desplazamos hacia el siguiente lado del cuadrado (4 tiempos) y damos 4 palmadas (4 tiempos). Completar todo el cuadrado e introducir un paso nuevo de 8 tiempos más los 4 de desplazamiento y 4 palmadas.	15 minutos	Primero enseñar el paso sin música y después con música.
2. Coreografía tipo flamenca. El técnico indica pasos y las enfermas ejecutan. Al final del ejercicio dar a enfermas posibilidad de aportar pasos.	10 minutos	

<p>3. Aprendizaje y realización de pasos básicos de bachata de manera individual, donde el técnico al ritmo de la música irá realizando los pasos que las enfermas tendrán que imitar. Al final montar una pequeña coreografía enlazando los pasos aprendidos.</p>	<p>10 minutos</p>	
--	-------------------	---

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Estiramientos del tren superior y tren inferior en posición bípeda (ver anexo 2.2).</p>	<p>10 minutos</p>	
<p>2. Sentado en una silla, colocar las manos sobre el vientre. a) Inspirando, hinchar el vientre y espirando hundir la región abdominal. b) colocar los brazos a lo largo del tronco y las palmas de las manos giradas hacia delante. Inspirando separar los brazos del tronco y llevarlos hacia atrás, como intentando que se toquen los pulgares. Al mismo tiempo levantar la barbilla hacia el techo. Espirando volver a la posición inicial. c) Colocar las palmas de las manos encima de la cabeza, con los codos flexionados. Al inspirar, estirar los brazos y apuntar los dedos hacia el techo con las palmas siempre juntas, al espirar volvemos a la posición inicial.</p>	<p>a) 10 repeticiones b) y c) 5-6 repeticiones.</p>	<p>Parar la ejecución del ejercicio si la persona siente algún tipo de mareo al realizar el trabajo respiratorio.</p>

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Sillas, tizas, equipo de música.

OBSERVACIONES

SESIÓN 12

OBJETIVOS:

Mejorar la capacidad aeróbica y la fuerza-resistencia muscular.

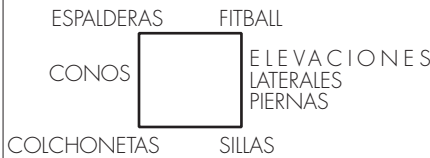
CONTENIDOS:

Desplazamientos. Autocargas.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 10 minutos


EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. "Calculando". Desplazamientos por todo el espacio, el técnico nombra una cuenta matemática (sencilla) y las enfermas deberán realizar el movimiento asociado al resultado de dicha cuenta y posteriormente continuarán con la marcha:</p> <p>Dos: Desplazamiento lateral. (Da igual el lado) Cuatro: Andar hacia atrás. Seis: Zancadas grandes. Ocho: Andar elevando piernas. Diez: Libre elección de la paciente de los movimientos explicados anteriormente.</p> <p>Si el resultado no es ninguno de estos números se desplazan andando.</p>	5 minutos	
<p>2. Ejercicios de movilidad articular y estiramiento muscular (ver anexo 1 y 2.2).</p>	5 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 35 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Recorrido por el gimnasio. Por parejas o individual. Realizar 2 vueltas</p> <p>Postas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Subir y bajar 2 o 3 barras de las espalderas 3 veces. (Si no hay espalderas, skipping suave en el sitio). 2) Continuar caminando haciendo zig-zag entre conos. 3) Colchonetas: tumbadas boca arriba con piernas flexionadas abdominales concentrados con respiración. 4) Sentadas en sillas, elevar las piernas flexionadas hacia el pecho 6 veces. 5) Continuamos andando y apoyadas en la pared elevaciones laterales de piernas. 6) Fitball, 1º realizamos elevaciones de talones con las piernas juntas y 2º, alternativamente elevar la pantorrilla hasta la horizontal. 	<p>Realizar dos vueltas suaves, caminando durante unos minutos entre cada vuelta al circuito.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3) 8 repeticiones 4) 6 repeticiones. 5) 8 repeticiones con cada pierna. 6) 1º=6 repeticiones y 2º= 6 repeticiones cada pierna. 	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">ESPALDERAS</div> <div style="text-align: center;">FITBALL</div> <div style="text-align: center;">CONOS</div> <div style="text-align: center;">ELEVACIONES LATERALES PIERNAS</div> <div style="text-align: center;">COLCHONETAS</div> <div style="text-align: center;">SILLAS</div> </div>  <p>Ejercicio 3 colchonetas: ver anexo 3-2, ejercicio 20. Ejercicio 4 sillas: ver anexo 3-3, ejercicio 39. Ejercicio 5: Ver anexo 3-0, ejercicio 7. Ejercicio 6: Ver anexo 3-4, ejercicio 40.</p>

<p>2. "El Trenecito". Todo el grupo agarrado formando un tren. Pequeña coreografía coordinando movimientos con el resto de compañeras: 4 pasos hacia delante, 4 pasos hacia atrás, 2 paso hacia derecha, 2 paso hacia izquierda. Y cambio de sentido, nos giramos e idem hacia el otro lado.</p>	<p>5 minutos</p>	<p>Utilizar música con ritmos marcados no muy rápida y del gusto de las enfermas.</p>
--	------------------	---

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Estiramientos del tren superior e inferior en posición tumbada o sentada (ver anexo 2.2).</p>	<p>8 minutos</p>	
<p>2. Relajación Progresiva de Jacobson adaptada: Relajación relacionada con el esquema corporal. Consiste en poner en tensión una parte del cuerpo y después relajarla, para ver el contraste entre tensión y relajación, y sentir cada parte del cuerpo. Se empezará por piernas, pasando por brazos y terminar realizando este ejercicio con los músculos de la cara.</p>	<p>7 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Colchonetas, fitball, sillas, equipo de música.

OBSERVACIONES

SESIÓN 13


OBJETIVOS:

Mejorar la fuerza-resistencia muscular, capacidad aeróbica.

CONTENIDOS:


Autocargas y ejercicios con carga ligera. Juegos de desplazamiento.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos


EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Marcha con distintas modificaciones coordinado con movimiento de brazos.	10 minutos	
2. Ejercicios de movilidad articular (ver anexo 1).	5 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Circuito de tonificación muscular.</p> <p><u>Ejercicios de la 1ª vuelta:</u> 1) Colocados/as y agarrados/as frente a la espaldera o pared, trabajamos abductor-aductor extendiendo la pierna al lado y cruzando delante (péndulo). 2) Bíceps de brazos pudiendo ir incorporando pesas. 3) Elevaciones de talones. 4) Elevaciones frontales de brazo trabajando hombro alternando brazos. Se podrán ir incorporando pesas. Caminar 2 vueltas a lo largo del gimnasio. Soltar brazos y piernas para realizar la segunda vuelta.</p> <p><u>Ejercicios de la 2ª vuelta:</u> 1) Patada de tríceps: flexo-extensión de codo con cuerpo recto sin tener que flexionar el tronco (las que puedan podrán flexionar un poco. Para trabajar con más intensidad podrán incluir pesas de 0,5 kg. 2) Realizar sentadilla, subiendo y bajando sin mover pies 20 grados. 3) Inclinaciones laterales de tronco con acompañamiento de brazos con pesas de 0,5 kg en cada mano. 4) Isquiotibiales: Flexión y extensión de rodilla llevando el talón al glúteo. Caminar 2 vueltas a lo largo del gimnasio. Soltar brazos y piernas. Para realizar la segunda vuelta.</p>	<p>8 repeticiones de cada ejercicio y 2 series a cada circuito (2x8 repeticiones a cada circuito).</p>	<p>Ejercicios de la 1ª vuelta: 1) Ver anexo 3-4, ejercicio 41. 2) Ver anexo 3-3, ejercicio 32. 3) Ver anexo 3-3, ejercicio 33. 4) Ver anexo 3-2, ejercicio 29 (con pesas).</p> <p>Ejercicios de la 2ª vuelta: 1) Ver anexo 3-4, ejercicio 42. 2) Ver anexo 3-0, ejercicio 5 (sin apoyo de manos) 3) Ver anexo 3-3, ejercicio 37. 4) Ver anexo 3-4, ejercicio 43.</p>

<p>2. Se forman dos filas enfrentadas. Las enfermas deberán interpretar las órdenes que el monitor dirá mediante colores:</p> <p>13. Azul: 3 pasos hacia delante</p> <p>14. Verde: 3 pasos hacia atrás</p> <p>15. Amarillo: equilibrio monopodal sobre pierna dcha</p> <p>16. Rojo: equilibrio monopodal sobre pierna izq</p> <p>17. Naranja: cambio el puesto con una compañera</p> <p>18. Morado: mano en cabeza de una compañera</p>	<p>8 minutos</p>	
---	------------------	---

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Ejercicios de estiramientos de tren superior e inferior en posición sentada o tumbada.</p>	<p>10 minutos</p>	
<p>2. Por parejas, una de las enfermas tumbada boca abajo en colchoneta y la compañera le realiza un masaje con una pelota. Después se intercambian los roles.</p>	<p>5 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Colchonetas, botellas de agua o pesitas de 0.5 Kg, equipo de música, pelotas (una por pareja).

OBSERVACIONES

En los circuitos se adaptarán los ejercicios a cada enferma, si algunas necesitan aumentar la intensidad se podrá ir incorporando peso libre de forma muy gradual.

En el ejercicio 2 de la vuelta a la calma las pacientes deben de comunicarse entre ellas para ajustar a presión de los masajes, ya que hay zonas dolorosas y más que relajar podría tensar o resultar molesto.


SESIÓN 14


OBJETIVOS:
Mejorar coordinación, agilidad y capacidad aeróbica.
CONTENIDOS:
Juegos de coordinación, coreografía.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos



EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Desplazamientos al ritmo de la música. En el suelo habrá aros de diferentes colores repartidos por el suelo y cuando se encuentran con un aro, dependiendo del color deberá realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rojo: "Cámara lenta". - Azul: Normal. - Verde: mantener posición estática a modo de estatua durante 2 segundos. 	5 minutos	Se podrá usar otro tipo de material como cuerdas o conos y se podrán usar otros colores diferentes a los expuestos.
2. Ejercicios de movilidad articular de brazos en desplazamiento (ver anexo 1).	5 minutos	
3. Ejercicios de estiramiento muscular (ver anexo 2.2).	5 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Con sillas dispuestas en círculo (tantas sillas como pacientes), las enfermas deben ir andando pasando en zig-zag entre las sillas al ritmo de la música y cuando la música se para deberán sentarse en la silla más próxima hasta que la música vuelva a comenzar.	5 minutos	
2. En un lado del gimnasio se colocan conos en el suelo a diferentes distancias. Las enfermas deberán lanzar aros para intentar meterlos dentro de los conos. Según la distancia del lanzamiento tendrán mayor o menor puntuación, intentando conseguir la mayor puntuación posible.	8 minutos	Para que no sea un movimiento explosivo, los lanzamientos se realizarán despacio y los conos no se colocarán lejos.

<p>3. "El espejo": Por parejas, situadas una en frente de la otra, una de las enfermas se moverá al ritmo de la música y la compañera deberá imitar sus movimientos en forma de espejo. Variante: Se divide a las enfermas en dos grupos y en cada uno de ellos una es la que realiza los movimientos y el resto del grupo es el que imita a modo de espejo (el rol de guía de movimientos irá rotando para que todas pasen por él).</p>	<p>12 minutos</p>	
<p>4. Partiendo de la misma disposición de la variante del ejercicio 3, ahora en vez de movimientos, la enferma que guía deberá de realizar una frase musical con palmadas a la vez que se desplaza que el resto de enfermas deberá memorizar y repetir a modo de eco. Todas las enfermas irán pasando por el rol de guía. Nunca parar el desplazamiento, siempre andando.</p>	<p>5 minutos</p>	

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Ejercicios de estiramiento de tren superior en posición sentada-tumbada (ver anexo 2.2).</p>	<p>5 minutos</p>	
<p>2. Ejercicios de estiramiento de tren inferior en posición sentada-tumbada (ver anexo 2.2).</p>	<p>5 minutos</p>	
<p>3. Relajación-masaje. Nos descalzamos y sentados en el suelo con la espalda apoyada en la pared, masajeamos suavemente los pies mientras mantenemos una respiración pausada, los ojos cerrados y centrados en la sensación del masaje.</p>	<p>5 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Aros, conos, sillas, colchonetas y equipo de música.

OBSERVACIONES

Habrà que advertir a las pacientes que todos los movimientos que realicen deberàn ser suaves, evitando movimientos bruscos y ràpidos.

SESIÓN 15



OBJETIVOS:

Mejorar coordinación, equilibrio y fuerza-muscular.

CONTENIDOS:



Juegos de desplazamiento y coordinación. Ejercicios de autocargas.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. "El rombo". Organización en grupos de 4 personas dispuestas en rombo. Uno de ellos será el "vértice" hacia donde deberá mirar el resto del cuarteto, este vértice deberá realizar movimientos y desplazamientos suaves al ritmo de la música y el resto tendrá que imitarlo. Cuando desee se girará hacia una compañera y dicha compañera será el nuevo "vértice" y así sucesivamente todos pasarán por el rol de "vértice".	5 minutos	Se podrá usar otro tipo de material como cuerdas o conos y se podrán usar otros colores diferentes a los expuestos.
2. Ejercicios de movilidad articular (ver anexo 1).	5 minutos	
3. Ejercicios de estiramiento muscular (ver anexo 2.2).	5 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 35 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Ejercicios de coordinación: 1) Combinar elevación de la rodilla y apertura lateral del brazo en función del número. Ejemplo: 4 derecha → elevamos 4 veces la rodilla derecha y al mismo tiempo subimos el brazo derecho hasta la altura del hombro. 2) Combinar en función del nº, elevaciones frontales de los 2 brazos y pasos hacia detrás de la pierna. Ejemplo: 3 → 3 elevaciones frontales de brazos y 3 pasitos hacia detrás. 3) Combinar nº con movimiento de brazo hacia arriba y llevar el talón al glúteo. Ej: 1 izq → 1 elevación frontal del brazo izq al mismo tiempo que llevamos el talón al glúteo de la pierna izquierda. 4) Combinar nº realizando elevación de talones (de puntillas) y apertura horizontal del brazo contrario. Ej: 3 izquierdo → 3 elevaciones de talones, al mismo tiempo que se realiza apertura horizontal del brazo derecho.	Realizar: 4 derecha, 4 izquierda, 2 derecha, 2 izquierda. Realizar: 3, 2, 4 repeticiones. Realizar: 1 izquierda, 3 derecha, 2 izquierda. Realizar: 3 izquierdo, 1 derecho, 1 izquierdo, 2 derecho.	Ver anexo 3-1, ejercicios del 14 al 16 para representaciones de ejercicios del "1" al "3". Para representación ejercicio "4" ver anexo 3-4 ejercicio 44.

<p>2. Circuito de equilibrio-fuerza. Ejercicios:</p> <p>1) PARED: Lateral a la pared, adoptar diferentes posturas de equilibrio, monopodal con visión, monopodal sin visión, de puntillas sin visión, un pie delante del otro con visión y sin visión.</p> <p>2) SILLAS: Sentado en la silla, elevaciones alternativas de piernas buscando con la rodilla el pecho (mantener espalda apoyada en el respaldo de la silla).</p> <p>3) COLCHONETAS: Tumbado en la colchoneta boca arriba con piernas elevadas a la vertical, realizar movimiento de pedaleo de bicicleta con piernas dibujando círculos en el aire con los pies.</p> <p>4) FITBALL: Sentadas en la pelota con los pies fijos en el suelo, elevaciones frontales de los 2 brazos hasta la horizontal y giro leve a derecha-centro-izquierda-centro y abajo nuevamente.</p> <p>5) PARED: Flexo-extensión de brazos apoyada en la pared.</p> <p>6) SILLAS: Inclinaciones laterales como si quisiéramos tocar con la mano el suelo (no es necesario llegar a tocarlo), 5 a cada lado. Después 5 hacia el frente, hacia abajo y hacia arriba (cuidado con la cabeza). Muy suave todo.</p> <p>7) COLCHONETAS: Tumbado de lado, con pierna en contacto con la colchoneta flexionada y la otra extendida, realizar elevaciones de la pierna extendida (trabajo de glúteos).</p> <p>8) FITBALL: Sentadas en la pelota desplazamientos del peso hacia una lado y hacia otro, hacia delante y hacia atrás, primero con brazos hacia abajo, después brazos abiertos en horizontal y después brazos en cruz en el pecho.</p>	<p>Tiempo total: 20-25 minutos aproximadamente.</p> <p>10 seg cada postura aproximadamente.</p> <p>10 repeticiones con cada pierna.</p> <p>6 círculos con cada pierna de forma alternativa. Realizar 2 veces con descanso de 10 segundos entre cada serie. 8 repeticiones</p> <p>8 repeticiones</p> <p>Total 15 repeticiones.</p> <p>2 series de 5 repeticiones con cada pierna descansando 15 segundos entre cada serie. 20 seg cada postura aproximadamente.</p>	<p>FITBALL junto a la pared, el técnico se situara por seguridad en esta estación principalmente</p> <p>PARED  FITBALL</p> <p>SILLAS  COLCHONETAS</p> <p>1) Ver anexo 3-1, ejercicio 18.</p> <p>2) Ver anexo 3-3, ejercicio 39.</p> <p>3) Ver anexo 3-4, ejercicio 45.</p> <p>4) Ver anexo 3-2, ejercicio 21.</p> <p>5) Ver anexo 3-2, ejercicio 22.</p> <p>6) Ver anexo 3-2, ejercicio 23.</p> <p>7) Ver anexo 3-4, ejercicio 46.</p> <p>8) Ver anexo 3-2, ejercicio 25.</p> <p>Para el cambio de una estación a otra realizaran una vuelta completa caminando.</p>
--	--	--

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Ejercicios de estiramiento de tren superior e inferior en posición tumbada o sentada (ver anexo 2.2).	10 minutos	
2. Ejercicios respiratorios, realizando diferentes coordinaciones, ejemplo: inspiro por nariz, espiro por nariz; inspirar por nariz, espirar por boca con un ligero resoplido, inspirar y espirar por boca. Variante: ejercicios respiratorios de forma libre, inspiraciones profundas con manos apoyadas en el vientre y centrando su atención en como este se mueve a la vez que se realiza la respiración.	5 minutos	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Colchonetas, fitball, sillas, equipo de música.

OBSERVACIONES

SESIÓN 16

OBJETIVOS:

Mejorar el equilibrio, la agilidad, coordinación y la capacidad aeróbica.

CONTENIDOS:

Ejercicios de familiarización con pelotas. Equilibrio. Desplazamientos.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos


EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Desplazamientos por el espacio con una pelota siguiendo las indicaciones del técnico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Botar pelota con una mano (realizar con dcha e izq). - Botar pelota con ambas manos al mismo tiempo. - Desplazamientos andando y pasándose la pelota alrededor de la cintura y alrededor del cuello. - Andando apretar pelota entre manos a la altura del pecho. 	7 minutos	
2. Ejercicios de movilidad articular (ver anexo 1).	4 minutos	
3. Ejercicios de estiramiento muscular (ver anexo 2.2).	4 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Circuito de equilibrio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posta 1: andar por colchonetas anchas, finas, finas dobles,... - Posta 2: mantener equilibrio monopodal con visión alternando la pierna de apoyo. - Posta 3: poner aros en fila y tienen que desplazarse poniendo un pie dentro de cada aro. - Posta 4: desplazarse siguiendo la línea por un minicircuito marcado con tiza intentando conducir una pelota rodando por el circuito con ayuda de los pies. 	<p>2 vueltas, 45 segundos en cada posta. Para el cambio de posta realizamos una vuelta completa caminando ligero.</p> <p>Total aproximado 18 minutos.</p>	

2. Juego “y ahora sin manos”: por parejas, deberán transportar una pelota de un lado a otro del gimnasio sujetándola con diferentes partes del cuerpo debiendo coordinar movimientos para evitar que la pelota caiga al suelo, ejemplo: con el hombro, con el codo, con cadera, con espalda, con rodilla,...	7 minutos	Evitar posturas forzadas o contraindicadas.
3. Juego “la música nos guía”: con música de fondo, las pacientes se desplazan por el espacio y cuando la música para deben de mantener una postura estática manteniendo el equilibrio hasta que la música vuelva a escucharse.	5 minutos	Utilizar diferentes estilos de música y al gusto de las enfermas.

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Ejercicios de estiramiento de tren superior e inferior (ver anexo 2.2).	8 minutos	
2. Relajación Progresiva de Jacobson adaptada: Relajación relacionada con el esquema corporal. Consiste en poner en tensión una parte del cuerpo y después relajarla, para ver el contraste entre tensión y relajación, y sentir cada parte del cuerpo. Comenzar con pequeñas partes del cuerpo por ejemplo apretando dos dedos, o con músculos de la cara.	7 minutos	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Colchonetas, aros, pelotas, tiza y equipo de música.

OBSERVACIONES

SESIÓN 17




OBJETIVOS:

Mejorar la fuerza-resistencia muscular.


CONTENIDOS:



Ejercicios de autocargas.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos



EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Desplazamientos andando y según el número que vaya diciendo el técnico las enfermas realizarán diferentes movimientos:</p> <p>1: subir de puntillas y seguir andando.</p> <p>2: desplazamiento con zancadas grandes.</p> <p>3: desplazamiento con pasitos pequeños, un pie tras otro.</p> <p>4: equilibrio monopodal 2 segundos con una pierna y luego con la otra.</p>	5 minutos	
2. Ejercicios de movilidad articular (ver anexo 1).	5 minutos	
3. Ejercicios de estiramiento muscular (ver anexo 2.2).	5 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>Disponer sillas en círculo.</p> <p>1. Sentados en una silla realizamos aperturas laterales de los brazos estirados hasta la altura de los hombros y bajada controlada de los brazos. Control de la respiración en cada movimiento.</p> <p>2. Sentados en una silla con el abdomen contraído realizar inclinaciones de tronco hacia delante (aproximadamente hasta 45° con las piernas) y volver a posición inicial.</p> <p>3. Levantarse de la silla y caminar alrededor del círculo de sillas sentándonos cada 3 sillas, levantándonos y volviendo a andar hasta la próxima tercera silla.</p> <p>4. Sentados en una silla realizamos elevaciones frontales de los brazos estirados a la altura de los hombros alternando brazos.</p>	8 repeticiones, 30 segundos de descanso entre posta y posta que emplearán para caminar hacia la siguiente estación. Realizar todo 2 veces.	<p>1. Ver anexo 3-0, ejercicio 1 (realizar con peso si se precisa).</p> <p>2. Ver anexo 3-0, ejercicio 2.</p> <p>3.</p> <p>4. Ver anexo 3-0, ejercicio 3.</p> 

<p>5. Sentados en una silla realizamos curl de bíceps.</p> <p>6. De pie con los brazos apoyados en el respaldo de la silla para mantener el equilibrio realizamos flexiones de rodilla llevando talón al glúteo con movimiento alternativo de piernas.</p> <p>7. Caminamos alrededor del círculo de sillas realizando zig-zag entre las mismas.</p> <p>8. Colocados lateral a la silla y agarrados con una mano al respaldo, realizar sentadillas de piernas.</p> <p>9. Agarrados al respaldo de la silla con las 2 manos realizar elevaciones laterales de cada pierna. Primero uno y luego otra.</p> <p>10. Caminamos alrededor del círculo de sillas.</p>	<p>8 repeticiones, 30 segundos de descanso entre posta y posta que emplearán para caminar hacia la siguiente estación. Realizar todo 2 veces.</p>	<p>5. Ver anexo 3-0, ejercicio 4.</p> <p>6. Ver anexo 3-4, ejercicio 43.</p>  <p>7.</p> <p>8. Ver anexo 3-0, ejercicio 6.</p> <p>9. Ver anexo, 3-0, ejercicio 7.</p>  <p>10.</p>
--	---	--

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. "¿Quién se ha cambiado de lugar?": Van andando despacio por la sala, respirando profundamente, a la señal se paran, cierran los ojos, el técnico cambia a uno de los participantes de lugar, se les indica que abran los ojos y que adivinen quien ha sido cambiado.</p>	<p>5 minutos</p>	
<p>2. Ejercicios de estiramiento de tren superior en posición bípeda (ver anexo 2.2).</p>	<p>5 minutos</p>	
<p>3. Ejercicios de estiramiento de tren inferior en posición bípeda (ver anexo 2.2).</p>	<p>5 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Sillas, colchonetas y equipo de música.

OBSERVACIONES

Asegurarnos de que se realiza la técnica correcta de cada ejercicio y el control de la respiración (espiramos en fase concéntrica del movimiento e inspiramos en la fase excéntrica del movimiento). La enferma que lo precise podrá ir incorporando peso libre para aumentar la intensidad de los ejercicios.

SESIÓN 18


OBJETIVOS:

Mejorar la capacidad aeróbica. Experimentar el ritmo mediante coreografías sencillas.

CONTENIDOS:

Juegos básicos de coordinación y disociación segmentaria. Coreografías.


CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Desplazamientos por el espacio de diferentes formas al ritmo de la música mientras el técnico ayuda a localizar el master beat* (sonido más fuerte) con una palmada. También se deberá hacer el conteo de 8 tiempos musicales de los que consta cada frase musical.	7 minutos	Elegir música con tiempos muy marcados para hacer más fácil el conteo de los tiempos.
2. Ejercicios de movilidad articular y estiramiento muscular encadenado con un tema musical de bajas pulsaciones por minuto (ppm*), (ver anexo 1 y 2).	8 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Aprendizaje de coreografía de bajo impacto con música de aeróbic lenta y siempre en el mismo foco (con misma orientación). La coreografía consta de 2 estrofas musicales de 32 tiempos cada una. Si los sujetos están motivados y han asimilado bien la coreografía de piernas se les podrá incluir algunos movimientos globales de brazos (nunca movimientos muy rápidos ni con brazos por encima de la cabeza). Los pasos a incluir en la coreografía son los básicos de aeróbic, realizados a tiempo con la canción y siempre con las rodillas en ligera flexión: básico, paso toca, uve, viña, twist, elevación de rodillas, talón a glúteo.... Variante: en grupos de 4 podrán crear cada grupo una frase musical (8 tiempos). Una vez hecho, cada grupo muestra su coreografía y el resto imita. Para finalizar unir las partes aprendidas en el principio con las que han creado las enfermas formando una coreografía.		Si el técnico desconoce estos pasos, en internet se puede encontrar gran cantidad de información y videos descriptivos sobre ellos. Éstos son algunos posibles pasos, aunque se podrán incluir otros pasos que no se hayan nombrado teniendo siempre en cuenta que sean de bajo impacto (sin fase aérea).

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Estiramientos musicales en posición bípeda a la vez que intentamos visualizar un paisaje que nos guste (anexo 2.2).	5 minutos	
2. Relajación basada en sensaciones: tumbadas en colchonetas relajadas notar sensación de calor en diferentes partes del cuerpo y de peso, notando como cada parte del cuerpo se apoya sobre el suelo.	10 minutos	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Equipo música, cds, sillas.

OBSERVACIONES

*MASTER BEAT: Es el primer tiempo de cada bloque musical, normalmente fácil de detectar porque suele introducir cambios en las bases, acompañamientos o melodías, diciéndose que suena "más fuerte".

* PULSACIONES POR MINUTO (ppm): es una unidad empleada para medir el tempo en música. Equivale al número de pulsaciones que caben en un minuto.

Hacer hincapié en la importancia de la posición en el trabajo de la coreografía: rodillas en ligera flexión, espalda recta (amortiguando los impactos contra el suelo simultáneos con el pulso de la música).

Intentar seguir el ritmo y pulso de la música y dejándonos llevar por la sensación de bienestar que nos puede aportar la misma.

SESIÓN 19


OBJETIVOS:

Mejorar el equilibrio, la agilidad, coordinación y la capacidad aeróbica.


CONTENIDOS:


Ejercicios de Equilibrio. Desplazamientos.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos


EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Ejercicios de movilidad articular en dirección caudo-craneal (de pies a cabeza) con las diferentes articulaciones tratando de describir las figuras geométricas dadas por el técnico: círculo, cuadrado, triángulo, rectángulo...	5 minutos	
2. Desplazamientos en fila siguiendo a la madre y el ejercicio que realice. El técnico da un nombre y esa enferma nombrado debe ponerse a la cabeza de la fila y realizar un ejercicio distinto al anterior que el resto de compañeros seguirán a la vez que se mueven en el espacio.	5 minutos	
3. Estiramientos de tren inferior y superior según anexos (ver anexo 2).	5 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Se forman dos grupos. Las enfermas deberán interpretar los órdenes que el técnico dirá mediante colores:</p> <p>Azul: 3 pasos hacia delante.</p> <p>Verde: 3 pasos hacia atrás.</p> <p>Amarillo: equilibrio monopodal sobre pierna dcha.</p> <p>Rojo: equilibrio monopodal sobre pierna izq.</p> <p>Naranja: cambio el puesto con una compañera.</p> <p>Negro: 3 pasos de cuerda floja.</p> <p>Variante: lo mismo por parejas, una con los ojos cerrados y la otra hace de guía o apoyo para la seguridad de su compañera.</p>	10 minutos	

<p>2. Desplazamientos individuales variados en círculo sobre varios bosus colocados a tal efecto.</p> <p>a. Sólo apoyar pierna izquierda en bosu. Cuando se apoya subir en equilibrio sobre esa pierna para luego continuar con la marcha.</p> <p>b. Sólo apoyar pierna derecha en bosu, igual que anterior.</p> <p>c. Apoyos alternativos.</p> <p>d. Subir a dos pies, mantener la posición un momento y proseguir con el circuito.</p>	<p>10 minutos</p>	
<p>3. El técnico les proporciona con una planilla de posiciones de equilibrio individuales. Las enfermas deberán intentar realizar las posiciones propuestas por el técnico y mantenerlas de 5 a 10 segundos. Para complicar el ejercicio si es necesario, se podrá intentar realizarlo con ojos cerrados.</p> <p>Realizar desplazamientos andando cada cierto tiempo.</p>	<p>10 minutos</p>	<p>Realizar este ejercicio sobre colchonetas y junto a espalderas o pared para que las enfermas cuenten con un punto de apoyo en caso de necesitarlo.</p>

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Realizar 2 series de estiramientos en posición bípeda, la primera con ojos abiertos y la segunda con apoyo y ojos cerrados (anexo 2.2).</p>	<p>10 minutos</p>	
<p>2. Ejercicios respiratorios, realizando diferentes coordinaciones, ejemplo: inspiro por nariz, espiro por nariz; inspirar por nariz, espirar por boca con un ligero resoplido, inspirar y espirar por boca.</p> <p>Variante: ejercicios respiratorios de forma libre, inspiraciones profundas con manos apoyadas en el vientre y centrando su atención en como este se mueve a la vez que se realiza la respiración.</p>	<p>5 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Bosus, tiza.

OBSERVACIONES

Tener en cuenta que las enfermas deben estar ante todo seguras y cuando se trate de cerrar los ojos si no se sienten preparadas hacerlo paulatinamente para que puedan conseguir el objetivo del ejercicio de forma que sea gratificante para ellas y no les produzca estrés.

SESIÓN 20


OBJETIVOS:

Mejorar la fuerza-resistencia muscular, capacidad aeróbica.


CONTENIDOS:

Juegos de autocargas y ejercicios con carga ligera. Juegos de desplazamiento.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Movilidad articular intentando describir con las articulaciones las diferentes letras del alfabeto propuestas por el técnico o por las enfermas. Ejemplo: "intentamos describir la letra que es muda" (H)...	5 minutos	
2. Juego "el mundo al revés" y "simón dice" para trabajar los desplazamientos y los distintos ritmos de desplazamiento, así como la capacidad cognitiva. Incluir desplazamientos de piernas coordinados con brazos, por ejemplo andar elevando rodillas al mismo tiempo que realizamos flexo-extensión de codos (curl de bíceps).	5 minutos	
3. Estiramientos (anexo 2.2).	5 minutos	


PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Circuito:</p> <p>POSTA 1 "CAMARERAS". Cada enferma tendrá un trozo de cartón cuadrado y una pelota de tenis. Se coloca la pelota de tenis en equilibrio encima del cartón a modo de bandeja y tendrán que desplazarse por el espacio de diferentes formas incluso realizando equilibrios monopodales durante pocos segundos para luego continuar con la marcha. Realizar con una mano y luego con la otra.</p> <p>POSTA 2 ESPALDERAS: Flexo-extensiones de brazos de frente a las espalderas y realizar fondos laterales con una pierna y apertura horizontal del brazo contrario (realizar con ambas piernas y brazos alternando lados). Realizar 10 repeticiones de cada ejercicio en cada vuelta al circuito.</p> <p>POSTA 3 SILLAS: Elevaciones de rodillas en silla, elevaciones de puntas y talones sentadas en silla. 10 repeticiones de cada ejercicio en cada vuelta al circuito.</p>	<p>5 minutos para explicarlo Tiempo total: 20-25 minutos aproximadamente.</p> <p>10 repeticiones cada uno realizando 2 vueltas al circuito (2 x 10)</p>	<p>ESPALDERAS "CAMARERAS"</p>  <p>SILLAS COLCHONETAS</p> <p>Para el cambio de una estación a otra realizaran una vuelta completa por todo el espacio caminando.</p> <p>POSTA 2: Ver anexo 3-2, ejercicio 22 y anexo 3-1, ejercicio 17.</p> <p>POSTA 3: ver anexo 3-3, ejercicio 39 y anexo 3-4, ejercicio 47.</p>

POSTA 4 COLCHONETAS: Tumbada en la colchoneta boca arriba con rodillas flexionadas, brazos estirados a lo largo del cuerpo, desplazar los brazos hacia delante ligeramente elevando el tronco a la vez que se suelta el aire. Son abdominales concentrados muy suaves y despacio.

POSTA 4: Ver anexo 3-2, ejercicio 20.

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Ejercicios soltando músculos con música relajante desplazándose por el espacio muy suave y sin movimientos bruscos, prestando atención a la respiración.	5 minutos	
2. Estiramientos (ver anexo 2.2).	5 minutos	
3. Relajación progresiva de Jacobson (adaptación). Relajación por contracción-relajación de manos, ojos, boca y frente.	5 minutos	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Sillas, espalderas, colchonetas, cartones y pelotas de tenis.

OBSERVACIONES

Para amenizar el circuito se podrá realizar música de forma que los desplazamientos entre postas se realicen al ritmo de la música.

SESIÓN 21


OBJETIVOS:

Mejorar la capacidad aeróbica y el sentido del ritmo y expresión.


CONTENIDOS:

Coreografía.


CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Movilidad articular musical: movilización de las diferentes articulaciones a ritmo de la música. 1° en estático. 2° con desplazamiento.	5 minutos	
2. Realizar pasos básicos de bachata con música suaves.	5 minutos	
3. Estiramientos musicales (son iguales que los de anexos pero enlazados de forma coreografiada según la música elegida).	5 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. "Coreografía latina": Realizar coreografía con música de ritmos latinos de 64 tiempos musicales cambiando de foco (de orientación), la realizamos en los 4 focos (4 paredes de la sala) donde desarrollemos la actividad. Introducimos movimientos globales de brazos simultáneos y / o alternativos tales como aperturas, elevaciones frontales, flexo-extensiones de codos... En los últimos 10 minutos de la actividad realizamos lo mismo pero con una música con más ppm*. *Se podrán realizar coreografías fáciles de batuka por ejemplo. Si sobra tiempo se podría incluir una frase de 8 tiempos inventada por las enfermas.	30 minutos: 10 minutos aprendiendo la coreografía. 10 minutos repitiendo la coreografía cambiando de foco y con movimiento de brazos 10 minutos a más ppm.	

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Estiramientos musicales dispuestos en círculo (ver anexo 2.2).	10 minutos	

<p>2. Ejercicios de respiración “ Imaginamos que somos un globo”, en 8 tiempos o pulsos inflamamos el globo (inspirando) y en otros 8 lo deshinchamos (espirando), tomar conciencia de las sensaciones que se van teniendo.</p>	<p>5 minutos</p>	
---	------------------	--

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Equipo de música, cds, colchonetas.

OBSERVACIONES

* PULSACIONES POR MINUTO (ppm): es una unidad empleada para medir el tempo en música. Equivale al número de pulsaciones que caben en un minuto.

SESIÓN 22


OBJETIVOS:

Mejorar la propiocepción, el equilibrio y agilidad.

CONTENIDOS:


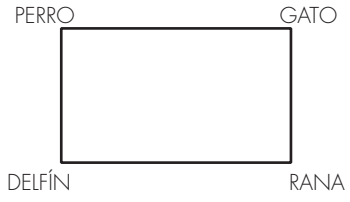
Juegos y ejercicios de propiocepción y equilibrio.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos


EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. "Las islas": Trabajo de movilidad articular y equilibrio basado en modificaciones de la marcha. Se sitúan aros por todo el espacio y las enfermas tendrán que desplazarse de aro en aro teniendo que ajustar la amplitud de zancada a los obstáculos. Cuando paremos la música deben cambiar de dirección.	5 minutos	
2. Movilidad articular (ver anexo 1).	5 minutos	
3. Estiramientos (ver anexo 2.2).	5 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Sentadas en un fitball ir realizando los ejercicios indicados por el técnico intentando experimentar con la movilización del centro de gravedad. Movilizar centro de gravedad hacia delante, atrás, a un lado... abriendo un brazo, el otro, los dos, elevando una pierna extendida, la otra.... Intentando guardar el equilibrio. - 1º con ojos abiertos. - 2º con ojos cerrados. - 3º con el apoyo de una sola pierna (realizar con derecha e izquierda).	10 minutos	Ver anexo 3-4, ejercicio 48.

<p>2. El técnico sitúa aros y colchonetas repartidos por el suelo a modo de caminos en los que se trabaja diferentes amplitudes de zancada.</p> <ul style="list-style-type: none"> -aros muy juntitos -aros muy separados -aros separados lateralmente -En diferentes direcciones: en "s", en zigzag, en círculo... <p>Variante: se podrá realizar con música de fondo realizando las zancadas al ritmo de la música. Utilizar diferentes canciones con diferentes ritmos, coincidiendo músicas más lentas con aros más separados y zancadas más grandes y músicas más rápidas con aros más juntos y pasos más pequeños.</p> <p>Variante: el técnico podrá parar la música cada cierto tiempo, cuando esto pase las enfermas se tendrán que mantener en equilibrio sobre una pierna dentro de un aro hasta que la música continúe (alternar pierna sobre la que se mantiene el equilibrio).</p>	<p>10 minutos</p>	
<p>3. Juego "las 4 esquinas". A cada esquina asignamos un animal que ellas pueden elegir. Los sujetos se mueven libremente y cuando el técnico nombre el animal tendrán que dirigirse a la esquina correspondiente variando la superficie de contacto del desplazamiento: puntas, talones, con toda la planta del pie, intentando arrastrar folios de colores que hay distribuidos por el suelo, pisándolos solo con el pie derecho, sólo con el izquierdo, con los dos....</p> <p>Variante: desplazarse a la esquina opuesta a la que indique el técnico, por ejemplo, si el técnico indica perro, las enfermas tendrán que desplazarse hacia la esquina llamada rana.</p> <p>Variante: Si el técnico indica un animal que no ha sido asignado a ninguna esquina tendrán que realizar una sentadilla en el sitio tras la cual continúan con la marcha normal hasta siguiente indicación.</p>	<p>10 minutos</p>	

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Estiramientos (ver anexo 2.2).</p>	<p>8 minutos</p>	
<p>2. Relajación por método de entrenamiento autógeno de Schultz* (concentración en sensaciones) sobre todo con la sensación de pesadez en los diferentes grupos musculares, así como sensación de calor.</p>	<p>7 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Fitball, aros, colchonetas y folios.

OBSERVACIONES

ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ: en internet se puede encontrar gran cantidad de información sobre las características de esta técnica y como se debe llevar a cabo correctamente.

SESIÓN 23



OBJETIVOS:

Mejorar la fuerza-resistencia muscular. Mejorar la resistencia cardiovascular.

CONTENIDOS:

Círculo de Ejercicios por parejas.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 20 minutos


EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Movilidad articular elegida por los pacientes de la gama de ejercicios que ya conocen supervisada por los técnicos. Irán proponiendo y el técnico irá comentando y corrigiendo.	5 minutos	
2. Desplazamientos alternando ritmos: "como si se nos escapara el autobús" = andando rápido sin correr. "viendo escaparates en la calle Recogidas" = despacio. "acabamos de ver un billete de 500 euros" = lo más rápido que cada uno pueda sin correr. "como cada uno camina habitualmente".	5 minutos	
3. Juego " los montones". Se desplazan por el espacio libremente realizando ejercicios de tren superior y deben agruparse según el número dado por el técnico. Ejemplo: " montones de 2!" tendrán que agruparse de 2 en 2... etc.	5 minutos	
4. Estiramientos (ver anexo 2.2).	5 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>Círculo por parejas. Trabajo de tren superior: bíceps, tríceps, pectoral, hombro.</p> <p>Círculo compuesto de 5 postas de trabajo de grupos musculares ya mencionados. Una de la pareja ejecuta la otra ofrece resistencia.</p> <p>El trabajo a realizar en cada posta por cada pareja es:</p> <p>Bíceps: una enferma con sus codos pegados a la cintura, en supinación intenta realizar flexo-extensión de los mismos a la vez que el compañero le intenta frenar el movimiento en dirección contraria.</p> <p>Tríceps: igual al anterior pero ahora los codos están en pronación. Y la fuerza se ejerce al extender codos.</p> <p>Hombro: Aperturas laterales hasta llegar a la línea imaginaria formada con el hombro retenido el movimiento por la compañera.</p> <p>Pectoral: los dos miembros de la pareja enfrentados cada uno con los codos elevados en línea con hombros y palmas de las manos juntas entre si (cada miembro) realizan contra movimiento del otro el movimiento de extensión de codos hacia adelante.</p>	<p>8 repeticiones por posta (cada enferma), 30 segundos de descanso entre posta y posta que emplearán para caminar hacia la siguiente estación.</p> <p>Realizar 3 series (3 vueltas al circuito)</p>	<p>Realizar muy suave, sin hacer grandes esfuerzos, debiendo tener una adecuada comunicación entre la pareja para medir fuerzas. El movimiento no es estático, sino que se realizan repeticiones, por ejemplo, en el trabajo de bíceps y tríceps habría una flexión y luego extensión de codos.</p> <p>Ver anexo 3-4, ejercicio 49.</p>

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 10 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES

<p>1. Estiramientos (ver anexo 2.2).</p>	<p>5 minutos</p>	
<p>2. Tumbadas en una colchoneta con las piernas flexionadas y la espalda colocada apoyada completamente en colchoneta realizar respiraciones diafragmáticas profundas con manos en el vientre.</p>	<p>5 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Cronómetro, equipo de música y colchonetas.

OBSERVACIONES

Insistir en la importancia del trabajo de la enferma que realiza el trabajo de resistencia en el circuito. El movimiento no debe ser frenado en exceso, sino que tiene que ofrecer una ligera resistencia permitiendo los movimientos con fluidez sin producir crispaciones y tensiones musculares. Al hacer las parejas el técnico deberá tener en cuenta que las enfermas tengan aproximadamente la misma constitución física.

SESIÓN 24


OBJETIVOS:

Mejorar capacidad aeróbica, la coordinación y el uso expresivo del cuerpo.


CONTENIDOS:

Coreografías con cambios de foco individuales y por parejas.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 20 minutos


EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Movilidad articular musical a ritmo de la música (ver anexo 1).	5 minutos	Elegir música lenta acorde con el ejercicio.
2. "El reloj": se divide al grupo en dos filas q se colocarán enfrente del técnico, alejadas varios metros y se le asigna un número a cada persona. Cuando el monitor diga: " el reloj de la torre marca las... tres!, por ejemplo, las dos enfermas que tengan ese n° tendrán que dar la vuelta por detrás del técnico y regresar. Si en algún momento el monitor dice un n° superior al n° de jugadores, todas deberán pasar detrás de él y volver (todo el recorrido se hará andando y se pondrán los mismos números a personas de características físicas similares).	5 minutos	Las enfermas nunca están paradas, pueden realizar marcha en el sitio o algún paso coreográfico sencillo mientras esperan las indicaciones del técnico.
3. Aprendizaje y realización de pasos aerobics de bajo impacto coordinando pies y brazos y con música de bajas o moderadas bpm. Por ejemplo: uve, viñas, desplazamientos hacia adelante y hacia atrás, puntas al suelo, talones al glúteo, mambos, ...	10 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Enlazar varios pasos creando una pequeña coreografía de 32 tiempos. Variante: Trabajo de la coreografía en parejas un miembro frente a otro o dividir la clase en dos grupos que realizan la coreografía uno frente al otro.	15 minutos	
2. Trabajo de la coreografía de forma grupal con una disposición circular del grupo. Meter desplazamientos entre repeticiones de la coreografía: desplazamientos hacia la derecha en círculo de la mano, hacia la izquierda, cerrando y abriendo el círculo (8 tiempos de cada desplazamiento, 32 tiempos). Variante: crear otros 32 tiempos con pasos que vayan proponiendo las enfermas.	15 minutos	

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 10 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Tal como estamos en círculo hacemos una rueda de masaje con pelotas, masajeando la espalda al de delante. Realizar muy suave, ya que estas personas son muy sensibles al tacto.	5 minutos	Si alguna enferma no soporta el contacto porque le causa dolor podrá realizar ejercicios de respiración o masajes de zonas menos sensibles.

<p>2. Estiramientos en posición bípeda en la misma disposición en la que estábamos (ver anexo 2.2).</p>	<p>5 minutos</p>	
---	------------------	---

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN


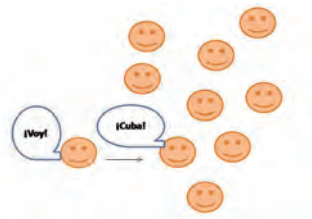

Equipo de música, cds.

OBSERVACIONES

SESIÓN 25

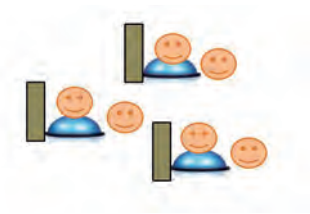
OBJETIVOS:
Mejorar el equilibrio, agilidad y el patrón de la marcha.
CONTENIDOS:
Ejercicios y juegos de desplazamientos y equilibrio.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos


EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Movilidad articular (ver anexo 1).	5 minutos	
2. Juego. "Pilla pilla" con la prohibición de correr, sólo se pueden hacer andando rápido. "Cuba libre". Se desplazan libremente por el espacio huyendo de la persona que se la queda o la lleva. Si las enfermas ven que pueden ser pilladas tienen la posibilidad de decir "Cuba" y permanecer inmóviles en el sitio momento en el cual no podrán ser pilladas. La persona que diga Cuba no podrá volver a moverse hasta que una compañera le choque la mano y le diga "libre", así podrá volver a entrar en el juego. La persona que pilla irá cambiando cada poco tiempo para no fatigarla en exceso.	5 minutos	
3. Estiramientos (ver anexo 2.2).	5 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Desplazamientos andando libremente por el espacio donde habrá esparcidos diferentes tipos de material (aros, cuerdas, bosu, colchonetas finas, colchonetas de seguridad, y todo de lo que dispongamos) algunos se podrán pisar como las colchonetas y bosus, otros habrá que bordearles como cuerdas y conos y a los aros habrá que rodearlos completamente. Podemos usar la música como elemento motivante y que lo hagan a la vez con el pulso de la música.	10 minutos	

<p>2. Trabajo por parejas en bosu situado frente a espalderas. Una de las enfermas ejecuta (una serie completa) y la otra descansa dando una vuelta andando a la sala. La que ejecuta realiza apoyos monopodales sobre el bosu aguantando de 5 a 10 segundos, cambiando el pie de apoyo cada vez.</p> <p>Variante: podemos realizar la segunda fase del ejercicio realizándolo con los ojos cerrados e ir eliminando el apoyo de manos en espalderas.</p> <p>Variante: realizar diferentes ejercicios o posturas dadas sobre bosu. Ejemplo: mantener equilibrio sobre una pierna llevando la pierna libre flexionada al pecho, idem pero la pierna libre queda extendida al lado, idem extendida delante, ...</p>	<p>3x10 apoyos monopodales de 5-10 segundos de duración realizados alternativamente con cada pie.</p> <p>10 minutos.</p>	
<p>3. Entrenamiento de mejora del patrón de la marcha. Intentamos caminar sobre un circuito de cuerdas dispuesto en el suelo simulando andar por la cuerda floja, haciendo coincidir el talón de un pié con la puntera del otro. Andando por las líneas marcadas en el suelo.</p> <p>Variante: disponemos otro circuito de mayor dificultad con bancos suecos debiéndose desplazar sobre estos del mismo modo. Como suelen sufrir de vértigos es necesaria vigilancia permanente del técnico en esa actividad con bancos.</p>	<p>10 minutos</p>	

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Estiramientos (ver anexo 2.2).</p>	<p>7 minutos</p>	
<p>2. Ejercicios de respiración y concentración. Sentados en posición del cochero (brazos relajados sobre muslos y cabeza relajada hacia adelante) realizar respiración abdominal concentrados intentando escuchar un sonido de los que haya en el ambiente (cada uno el que quiera) e intentar aislar ese sonido. Conforme lo logra el paciente vamos intentando discernir más sonidos para después ir integrándolos en esa escucha interior. Pueden ser sonidos internos del organismo o externos. Los externos son más fáciles de escuchar.</p>	<p>8 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN


Conos, aros, cuerdas, colchonetas finas y gruesas, bosus, sillas, equipo de música y cds.

OBSERVACIONES

SESIÓN 26

OBJETIVOS:
Mejorar la fuerza resistencia muscular.
CONTENIDOS:
Circuito de tonificación.


CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 17 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Realizar diferentes tipos de desplazamientos combinado con movimiento de brazos: brazos crol delante, brazos crol atrás, con brazos de braza, andando como desfile militar con piernas y brazos rectos, etc. Nota: Utilizar música de fondo. Intentar aumentar poco a poco la complejidad de la coordinación de los movimientos.	7 minutos	
2. Movilidad articular intentando describir números dados por el técnico o el resultado de operaciones matemáticas fáciles.	5 minutos	
3. Estiramientos en posición bípeda de tren inferior y superior (ver anexo 2.2).	5 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Circuito de tonificación muscular con trabajo cognitivo. 4 estaciones, cada una con un cálculo matemático cuyo resultado es el número de repeticiones a realizar. 1) Situadas frente a espalderas o pared, trabajar abductor-aductor elevando la pierna al lado y cruzando delante (péndulo). 2) Curl de bíceps de brazos. 3) Elevaciones de talones. 4) Elevaciones frontales de brazo trabajando hombro alternando brazos. Caminar 2 vueltas andando a lo largo del gimnasio. 1) Patada de tríceps. Flexo-extensión de codo. Un brazo y luego el otro. 2) Sentadillas. 3) Inclinaciones laterales de tronco con acompañamiento de brazos. 4) Isquiotibiales: Flexión y extensión de rodilla llevando el talón al glúteo. Una pierna y luego la otra. Caminar 2 vueltas a lo largo del gimnasio. Soltar brazos y piernas.	Realizar 3 vueltas completas al circuito de forma que los resultados de los cálculos sea 8 o entorno a este número de repeticiones para realizar 3 series x 8 repeticiones.	Ejercicios de la 1ª vuelta: 1) Ver anexo 3-4, ejercicio 41. 2) Ver anexo 3-3, ejercicio 32. 3) Ver anexo 3-3, ejercicio 33. 4) Ver anexo 3-2, ejercicio 29 (con pesas). Ejercicios de la 2ª vuelta: 1) Ver anexo 3-4, ejercicio 42. 2) Ver anexo 3-0, ejercicio 6 (sin apoyo de manos) 3) Ver anexo 3-3, ejercicio 37. 4) Ver anexo 3-4, ejercicio 43. Posibilidad de usar peso libre (pequeñas mancuernas) quien necesite aumentar la intensidad del ejercicio.

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 13 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Estiramientos de tren superior e inferior (ver anexo 2.2).	8 minutos	
2. Tumbadas con piernas flexionadas y espalda recta concentración en realizar respiración diafragmática.	5 minutos	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Mancuernas, tiza, equipo de música.

OBSERVACIONES

SESIÓN 27

OBJETIVOS:

Mejorar la coordinación, capacidad aeróbica y expresión corporal.



CONTENIDOS:

Bailes latinos: Bachata.


CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos


EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. "Simón dice": Desplazamientos por todo el espacio al ritmo de la música debiendo realizar las acciones que vaya indicando el técnico. El técnico indicará que realicen diferentes tipos de pasos al ritmo de la música. Utilizar músicas diferentes: flamenco, bachata, salsa, disco, vals...	10 minutos	
2. Movimientos básicos de la cadera en los bailes latinos: salsa y bachata.	5 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 35 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Aprendizaje y práctica de pasos básicos de bachata en el plano frontal de forma individual y en espejo: paso básico, paso lateral cruzado (por delante y por detrás), amagos. Variante: poner música de bachata, las enfermas se van desplazando por el espacio andando y contando los tiempos musicales de tal forma que se desplazan 8 tiempos andando- 8 tiempos en el sitio realizando paso de bachata aprendido- 8 tiempos caminando- 8 tiempos paso de bachata aprendido y así hasta el final de la canción pudiendo interactuar entre ellas.	10 minutos	
2. Aprendizaje de pasos básicos de bachata adelante, atrás con diferentes lanzamientos de piernas. Aprendizaje y práctica de 3 movimientos de hombros y brazos diferentes para combinar con las piernas. Variante: realizar pasos aprendidos organizando a las enfermas en dos grupos situados uno frente al otro.	10 minutos	
3. Realización de esos pasos en parejas, experimentando cada uno el rol de la persona que dirige de forma alternativa, es decir, un momento dirige uno y seguidamente dirige el otro miembro de la pareja (comunicación y coordinación entre los dos). Variante: A la señal del técnico se produce el cambio de pareja aleatoriamente para que interaccionen todos con todos. Variante: Finalizando el tiempo de este ejercicio ponemos las bachatas de más ppm (para aumentar la intensidad del ejercicio).	15 minutos	

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 10 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Estiramientos musicales sobre todo de tren inferior (ver anexo 2.2).	7 minutos	

<p>2. Relajación en posición tumbada basada en el desarrollo de la técnica de práctica imaginada. "Estás tumbada en medio de un bosque, mirando hacia el cielo, hay una ligera brisa de aire y se escucha el sonido de las hojas al moverse..."</p>	<p>3 minutos</p>	
---	------------------	---

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Equipo de música, cds.

OBSERVACIONES


Insistir en la desinhibición a la hora de practicar este tipo de actividades ya que es una forma divertida de trabajar muchas cualidades físicas de manera diferente y a la vez que puede ser útil para la vida de ocio de las enfermas si lo desean.

SESIÓN 28

OBJETIVOS:
Mejorar coordinación y equilibrio.

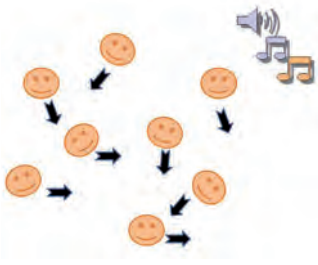
CONTENIDOS:
Juegos de desplazamiento y coordinación.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos


EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Movilidad articular sentados en fitball realizando pequeños desequilibrios sobre él.	5 minutos	
2. "Calculando". Desplazamientos por el espacio, el técnico nombra una cuenta matemática (sencilla) y los pacientes deberán realizar el movimiento asociado al resultado de dicha cuenta y posteriormente continuarán con la marcha: Dos: Desplazamiento lateral. (Da igual el lado) Cuatro: Andar hacia atrás Seis: Zancadas grandes Ocho: Andar elevando piernas Diez: Libre elección de la paciente de los movimientos explicados anteriormente Si el resultado no es ninguno de estos números se desplazan andando.	5 minutos	
3. Estiramientos (ver anexo 2.2).	5 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Pequeño circuito en espalderas consistente en hacer diferentes vías de escalada mediante cinta aislante de diferente color. Las enfermas deben escoger una vía e intentar realizarla de principio a fin de la espaldera, si lo consiguen, una vez finalizado el recorrido pueden optar por otro de mayor dificultad (ya que los colores nos sirven para definir la dificultad del circuito y hacerlo saber previamente). Variante: a cada esquina se le asigna un número, mientras que están ejecutando el técnico podrá indicar uno de los números y las enfermas tendrán que dirigirse andando a la esquina correspondiente a ese número para después volver a continuar por donde estaban trabajando.	10 minutos	

<p>2. Realizar diferentes tipos de desplazamientos combinado con movimiento de brazos: brazos crol delante, brazos crol atrás, con brazos de braza, andando como desfile militar con piernas y brazos rectos, desplazamiento lateral elevando brazos a los lados al mismo tiempo que se da el paso, andando tocando palmas cada 8 tiempos musicales, tocando palmas 1 delante y una detrás de la espalda, chocando palmas con un compañero cada 8 tiempos musicales, desplazamiento lateral separando brazos al mismo tiempo que las piernas, andar elevando mismo brazo que pierna realiza el paso, andar elevando brazo contrario a la pierna que realiza el paso, etc. Nota: Utilizar música de fondo. Intentar aumentar poco a poco la complejidad de la coordinación de los movimientos y la intensidad.</p>	<p>10 minutos</p>	
<p>3. Realización de movimientos básicos de taichí.</p>	<p>10 minutos</p>	

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Estiramientos (ver anexo 2.2).</p>	<p>8 minutos</p>	
<p>2. Relajación por medio de desarrollo de práctica imaginada: imaginamos que estamos en flotación, sintiendo como el cuerpo flota en el agua y es mecido por el movimiento de las olas,...</p>	<p>7 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Fitball, espalderas, colchonetas, cinta aislante de colores.

OBSERVACIONES

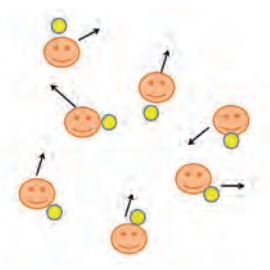

Situar los circuitos de espaldera en las baldas inferiores, no muy arriba de las mismas por cuestiones de seguridad y también por los vértigos que suelen tener las enfermas. Utilizar colchonetas de seguridad en todo el recorrido.

SESIÓN 29

OBJETIVOS:
Mejorar la F-R y la fuerza muscular.

CONTENIDOS:
Ejercicios con banda elástica.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos


EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Movilidad articular libre (como deseen supervisados siempre por el técnico) al ritmo de la música.	5 minutos	
2. Desplazamientos libres por el espacio de diferentes formas al mismo tiempo que se manipula una pelota de tenis: apretándola en la mano de forma intermitente (con ambas manos), pasándola de una mano a otra, dejándola caer de una mano a otra, pasándola por detrás de la cintura, etc.	5 minutos	
3. Estiramientos de tren inferior y superior (ver anexo 2.2).	5 minutos	

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Sentadas en una silla realizar aperturas laterales de los brazos estirados hasta la altura de los hombros y bajada controlada de los brazos. Control de la respiración en cada movimiento. Introducir pesas de diferentes pesos de forma que cada persona ajuste a su fuerza.</p> <p>2. Sentadas en una silla con el abdomen contraído realizamos inclinaciones de tronco hacia delante (aproximadamente hasta 45° con las piernas).</p> <p>3. Levantarse de la silla y caminar alrededor del círculo de sillas sentándose cada 3 sillas, levantándonos y volviendo a andar hasta la próxima tercera silla.</p> <p>4. Sentados en una silla realizar aperturas y cierres de brazos estirados a la altura de los hombros (pectorales). Control de la respiración en cada movimiento.</p> <p>5. Sentadas en una silla realizar curl de bíceps.</p>	<p>10 repeticiones con 30 segundos de descanso entre postas. 3 series del circuito (3 vueltas)</p>	<p>1. Ver anexo 3-4, ejercicio 42.</p> <p>2. Ver anexo 3-0, ejercicio 1.</p> <p>4. Ver anexo 3-1, ejercicio 1 (mismo movimiento de brazos realizando el ejercicio sentadas).</p> <p>5. Ver anexo 3-3, ejercicio 32.</p>

<p>6. De pie con los brazos apoyados en el respaldo de la silla realizar flexiones de rodilla llevando talón al glúteo con movimiento alternativo de piernas.</p> <p>7. Caminar alrededor del círculo de sillas realizando zig-zag entre las mismas.</p> <p>8. Colocados lateral a la silla con apoyo de una mano, realizar sentadillas.</p> <p>9. Agarrados al respaldo de la silla con las 2 manos realizar elevaciones laterales de pierna. Primero uno y luego otra.</p> <p>10. Caminar alrededor del círculo de sillas.</p>	<p>10 repeticiones con 30 segundos de descanso entre postas. 3 series del circuito (3 vueltas)</p>	<p>6. Ver anexo 3-4, ejercicio 43.</p> <p>8. Ver anexo 3-0, ejercicio 6.</p> <p>9. Ver anexo 3-0, ejercicio 7.</p>
--	--	--

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Estiramientos (ver anexo 2.2).</p>	<p>10 minutos</p>	
<p>2. Relajación Progresiva de Jacobson adaptada: Relajación relacionada con el esquema corporal. Consiste en poner en tensión una parte del cuerpo y después relajarla, para ver el contraste entre tensión y relajación, y sentir cada parte del cuerpo. Se empezará por piernas, pasando por brazos y terminar realizando este ejercicio con los músculos de la cara.</p>	<p>5 minutos</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Bandas elásticas, sillas, tiza.

OBSERVACIONES

Las enfermas podrán ir utilizando mancuernas de poco peso si desean ir aumentando la intensidad de trabajo.

SESIÓN 30

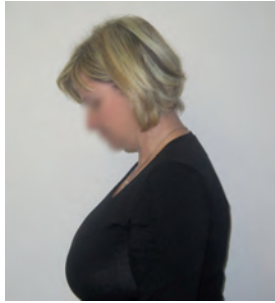
OBJETIVOS:

Mejorar capacidad aeróbica, la coordinación y el uso expresivo del cuerpo.


CONTENIDOS:


Juegos y circuito rítmico.

CALENTAMIENTO. DURACIÓN: 15 minutos


EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Movilidad articular de forma coreografiada al ritmo de la música (ver anexo 1).	5 minutos	
2. Las enfermas se desplazarán de forma desorganizada por toda la sala de diferentes formas: elevando rolillas, talones al glúteo, de puntillas, pasos grandes, pasos pequeños, desplazamientos laterales,... Al mismo tiempo habrá 2 o 3 pelotas que deberán ir pasándose de unas a otras, por lo que deberán estar atentas tanto a los desplazamientos como a la circulación de la pelota.	10 minutos	Los pases se podrán realizar de mano a mano o con pequeños lanzamientos, evitando movimientos muy bruscos y rápidos lanzando de forma suave.

PARTE PRINCIPAL. DURACIÓN: 30 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
1. Poner sillas por el espacio (una por enferma) y música sonando. Desplazamientos al ritmo de la música coordinando piernas con brazos, a los 30 segundos el técnico da una señal tras la cual las enfermas tienen que sentarse en una silla y realizar sentada durante 10 segundos lo que indique el técnico. Luego se ponen de pie y continúan otros 30 segundos siguiendo esta dinámica. Posibles acciones sentadas: elevaciones de talones al mismo tiempo que realizan bíceps de brazos, ligero pataleo en el suelo, flexo-extensión de rodillas alternas elevando el brazo del mismo lado que extiende pierna, abrir-cruzar pies y brazos, tocar las palmas al ritmo de la música, separar y juntar rodillas, ...	10 minutos	Se podrá explicar al inicio los posibles movimientos que se realizan en la silla para que luego les sea más fácil realizarlos.
2. A cada esquina de la sala se le asigna un ejercicio determinado. En la primera parte, el técnico irá al ritmo de la música desplazándose con las enfermas a cada esquina y realizando varias veces el movimiento asignado a cada una de ellas para que lo ejecuten y vayan memorizando. Dar una vuelta a la sala realizando las 4 esquinas: ESQUINA 1: Mambo con derecha delante, detrás, delante, detrás, poniendo manos en la cabeza con mambo adelante y en la cintura con mambo atrás (8 tiempos). ESQUINA 2: "V" derecha. Al dar el paso hacia adelante en la V llevar las manos extendidas hacia delante y al retroceder, retroceder también manos hacia el cuerpo. ESQUINA 3: "V" izquierda. Al dar el paso hacia adelante en la V llevar las manos a la cabeza y al retroceder manos a la cintura.	10 minutos	

<p>ESQUINA 4: Mambo con izquierda delante, detrás, delante, detrás, poniendo manos en la cabeza con mambo adelante y en la cintura con mambo atrás (8 tiempos).</p>		
<p>Variantes ejercicio anterior: Variante 1: Se van desplazando al ritmo de la música por toda toda la sala, a los 30 segundos aproximadamente el técnico da una señal. A la señal, las participantes tienen que desplazarse a la esquina más alejada en ese momento y tienen que realizar el ejercicio establecido para esa esquina 4 veces. A continuación siguen con los desplazamientos por el espacio hasta el próximo aviso. Variante 2: Igual al anterior con la diferencia de que el monitor al dar la señal indica la esquina a la que tienen que desplazarse. Variante 3: Igual al anterior, pero el técnico también podrá decir "centro" y las enfermas tendrán que dirigirse al centro del gimnasio y juntar todos los pasos a modo de coreografía.</p>	<p>10 minutos</p>	 <p>El diagrama muestra un cuadrado con las esquinas etiquetadas: 'Mambo derecha' (arriba izquierda), 'V izquierda' (arriba derecha), 'V derecha' (abajo izquierda) y 'Mambo izquierda' (abajo derecha). En el centro del cuadrado hay tres caras sonrientes. A la derecha del cuadrado hay un icono de un altavoz y un icono de un mambó.</p>

VUELTA A LA CALMA. DURACIÓN: 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ CONSIDERACIONES
<p>1. Estiramientos (ver anexo 2.2).</p>	<p>10 minutos</p>	 <p>Fotografía de una persona con cabello rubio, vestida con una blusa negra y pantalones blancos, realizando un estiramiento de espalda apoyando sus manos en una pared blanca.</p>
<p>2. Relajación tumbadas. Visualización de un lugar al que nos gustaría ir de viaje junto con respiración abdominal.</p>	<p>5 min</p>	

MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

Sillas, equipo de música , cds, colchonetas.

OBSERVACIONES

ANEXO 01 EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR TREN SUPERIOR-TRONCO

1. Cuello. Con el mentón ligeramente hundido girar lentamente la barbilla hacia cada hombro. Espirar durante la rotación.



2. Cuello. Con la cabeza erecta, inclinar ligeramente la cabeza hacia delante con el mentón ligeramente hundido y volver a la posición inicial. Atención: no llegar a realizar una hiperflexión de cuello.



3. Hombros. Separar un poco los brazos del cuerpo estirándolos, girarlos hacia dentro enseñando el dorso de la mano. Después girar hacia fuera, enseñando la palma de la mano.

Variante 1: con los brazos en cruz, realizar movimientos de pronosupinación con las manos.



4. Hombros. De pie o sentado, realizar círculos con los hombros hacia atrás y hacia delante.



5. Hombros. De pie o sentado, con los brazos colocados extendidos hacia abajo, levantar estirado un brazo y otro alternativamente.



6. Zona lumbar. De pie, piernas ligeramente separadas y flexionadas, manos en la cintura, girar la pelvis en sentido de las agujas del reloj y al contrario tratando de no mover los hombros.



7. Codos. Con los brazos a lo largo del tronco, acercar el antebrazo al brazo (mano hacia el hombro) y después alejarlo.


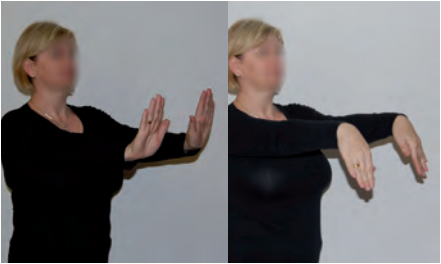
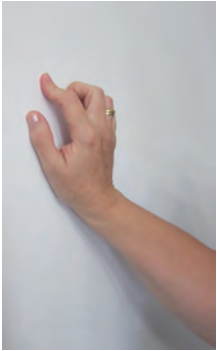


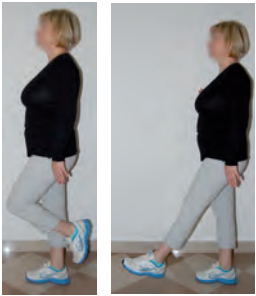

Variante 1: con el codo ligeramente doblado, girar la palma de la mano hacia el suelo y luego hacia el techo

8. Muñecas. Flexión-extensión de las muñecas. Giros. Abrir y cerrar las manos.

9. Dedos. Colocar las yemas de los dedos en la pared y realizar un movimiento de escalada con los dedos, subiendo y bajando. Al subir las manos inspirar y al bajar soltar el aire.

Variante 1: realizar con las dos manos a la vez y después con una y otra mano alternativamente.

Variante 2: realizar el movimiento lateralmente.

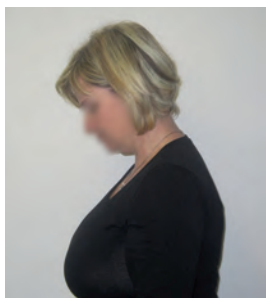
		
EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR TREN INFERIOR-TRONCO		
<p>10. Zona lumbar. Colocarse de pie, con piernas ligeramente separadas, manos en la cintura, llevar la pelvis hacia la derecha y hacia la izquierda tratando de no mover los hombros.</p>	<p>11. Cadera. Colocarse de pie, junto a la silla. Apoyado con la mano derecha en el respaldo de la silla/pared. Elevar la pierna izquierda flexionada por delante y abrir hacia fuera.</p>	<p>12. Cadera y rodilla. En posición bípeda, llevar la pantorrilla hacia el muslo y después estirar la pierna.</p>
		
<p>13. Rodilla. Flexo-extensiones de rodilla.</p>	<p>14. Tobillos. Sentado o en posición bípeda, separar un pie hacia delante y realizar lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexión-extensión de tobillo. - Rotación de tobillos. 	
		

ANEXO 2 EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS EN AGUA

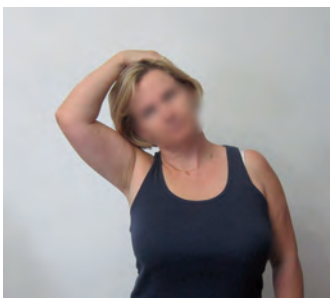
2.1 AGUA

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DEL TREN SUPERIOR-TRONCO

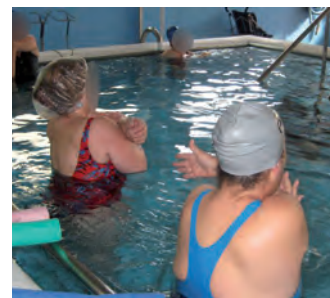
1. Musculatura del Cuello. Hombros relajados y el mentón hundido de modo que las orejas queden directamente encima de los hombros. Inspirar y llevar lentamente el mentón hacia el pecho mientras se espira. Mantener la postura mientras se respira con regularidad. Levantar de nuevo la cabeza hasta la posición original.



2. Musculatura del Cuello. Estiramos lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándonos de la mano.



3. Musculatura del Hombro. Extender un brazo sobre el pecho y lo más próximo posible a la altura del hombro sin sentir molestias. Con el otro brazo asir por debajo el codo del brazo extendido. Tirar lentamente del brazo hacia el cuerpo y un poco en la dirección del brazo extendido para aumentar el estiramiento.



5. Musculatura del Pecho. De pie con la pared del salpicadero o borde de la piscina al lado, estiramos un brazo por la parte interna en contacto con la pared. Girar lentamente el cuerpo hacia el lado contrario, manteniendo el brazo estirado en contacto con la pared.



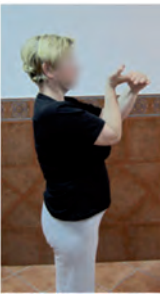





6. Musculatura del Brazo. Extender y levantar un brazo hasta la altura del hombro y flexionar la muñeca de forma que la palma apunte hacia el techo. Con la otra mano, presionar suavemente hacia atrás la mano que realiza el ejercicio. Repetir el ejercicio con las palmas hacia abajo.



7. Musculatura de la espalda. Cruzar los brazos sobre el pecho. Inspirar. Rotar suavemente el tronco hacia un lado todo lo posible sin sentir molestias. Espirar durante el movimiento de giro. Mantener las caderas orientadas hacia delante durante el ejercicio.



<p>8. Musculatura de la espalda. Con los pies separados a la anchura de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas. La cabeza esta erecta y los ojos miran hacia delante. Los brazos colocados laxos a los lados. Inspirar. Deslizar gradualmente el brazo derecho hacia la rodilla todo lo posible sin sentir molestias. Mantener la cabeza alineada con el tronco durante el estiramiento descendente. Espirar mientras el brazo se desliza por la pierna. Volver lentamente a la posición inicial, hacer una breve pausa y luego repetir el ejercicio hacia el lado izquierdo.</p>	<p>9. Musculatura de la espalda. De pie con las piernas ligeramente separadas y los brazos estirados, inclinarse hacia un lado y luego hacia el otro. Un brazo queda por encima de la línea de hombros y el otro pegado al cuerpo.</p> <p>Fijarse en la colocación correcta de la pelvis para evitar la hiperlordosis lumbar.</p>	<p>10. Musculatura de las manos. Los dedos de la mano derecha apoyados contra la palma de la izquierda, los brazos flexionados delante del pecho. Al espirar, empujar los dedos de la mano derecha hacia el antebrazo.</p>
		
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DEL TREN INFERIOR		
<p>11. Cuadriiceps. Sujetar la parte posterior de un pie con la mano, tirando de él lentamente hacia las nalgas. Evitar hiperflexión de la articulación de la rodilla.</p>	<p>12. Aductores. De pie, con las piernas separadas, flexionamos una pierna y situamos el peso del cuerpo sobre ésta con una pequeña inclinación del tronco.</p>	<p>13. Gemelos. De pie, a una distancia de un brazo del salpicadero, con los pies paralelos y puntas mirando al frente. Adelantar una pierna con la rodilla flexionada de modo que esté alineada con la articulación del tobillo. El talón debe estar en contacto con el suelo. Extender la otra pierna hacia atrás todo lo posible, con el talón en contacto con el suelo. Brazos apoyados en salpicadero.</p>
		

SUGERENCIAS PARA LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN EL AGUA:

En agua termal, el trabajo de estiramientos se ve favorecido por la temperatura del agua (que incrementa el rango de movimiento), y por las características propioceptivas que otorga este medio (que nos ayuda a localizar y sentir mejor el grupo muscular que pretendemos estirar). Por ello, siempre que sea posible, y aunque la piscina no tenga la profundidad suficiente, debemos aprovechar para realizar los ejercicios de estiramiento dentro del agua.

Realizar los ejercicios a ambos lados, con ambas piernas y brazos.

ESTIRAMIENTOS PARTE DEL CALENTAMIENTO: mantener la posición de 5 a 10 segundos.

ESTIRAMIENTOS DE LA VUELTA A LA CALMA: mantener la posición de 15 a 30 segundos.

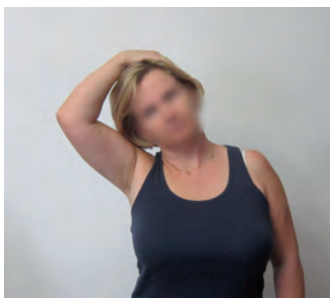
ANEXO 2.2 EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS EN SECO

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS DE TREN SUPERIOR-TRONCO

1. Musculatura del Cuello. Hombros relajados y el mentón hundido de modo que las orejas queden directamente encima de los hombros. Inspirar y llevar lentamente el mentón hacia el pecho mientras se espira. Mantener la postura mientras se respira con regularidad. Levantar de nuevo la cabeza hasta la posición original.



2. Musculatura del Cuello. De pie o sentados, estiramos lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándonos de la mano.



3. Musculatura del Hombro. Extender un brazo sobre el pecho y lo más próximo posible a la altura del hombro sin sentir molestias. Con el otro brazo tirar lentamente del brazo extendido hacia el cuerpo (sujetar por brazo, no antebrazo).



4. Musculatura del Pecho. De pie, lateral a la pared. Brazo derecho estirado con la parte interna en contacto con la pared. Girar lentamente el cuerpo hacia la izquierda, pero manteniendo el brazo en contacto con ella.



5. Musculatura del Brazo. Situar brazo extendido delante del cuerpo a la altura del hombro y palma de la mano en supinación. Con la ayuda de la otra mano realizar extensión de muñeca.



6. Musculatura de la espalda. Cruzar los brazos sobre el pecho. Inspirar. Espirar y rotar suavemente el tronco hacia un lado todo lo posible sin sentir molestias. Espirar durante el movimiento de giro. Mantener las caderas orientadas hacia adelante durante el ejercicio.



7. Musculatura de la espalda.

Tumbado supino en el suelo, piernas estiradas y brazos estirados hacia arriba. Inspirar y al espirar estirar el cuerpo como si tiraran de manos y pies en sentido contrario. Intentar no arquear la zona lumbar.

**8. Musculatura de la espalda.**

Con los pies separados a la anchura de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas. La cabeza esta erecta y los ojos miran hacia adelante. Los brazos colocados laxos a los lados. Inspirar y al espirar deslizar gradualmente el brazo derecho hacia la rodilla todo lo posible sin sentir molestias. Mantener la cabeza alineada con el tronco durante el estiramiento descendente. Volver lentamente a la posición inicial, hacer una breve pausa y luego repetir el ejercicio hacia el lado izquierdo.

**9. Musculatura de la espalda.**

Sentados o de pie con las piernas ligeramente separadas y los brazos estirados, inclinarse tronco hacia un lado. La cabeza esta erecta y los ojos miran hacia adelante. Un brazo queda por encima de la línea de hombros y el otro pegado al cuerpo.

Si se realiza de pie, prestar atención en la colocación correcta de la pelvis para evitar la hiperlordosis lumbar.

**10. Musculatura de la espalda.**

Tumbado en el suelo, rodillas flexionadas al pecho y talones cerca de los glúteos. Al espirar llevar las piernas hacia el pecho cogiendo las piernas por debajo de las rodillas.

**11. Musculatura de las manos.**

Sentado, los dedos de la mano derecha apoyados contra la palma de la izquierda, los brazos doblados delante del pecho. Al espirar, empujar los dedos de la mano derecha hacia el antebrazo.



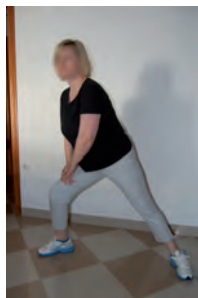
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS DE TREN INFERIOR

13. Cuadriceps. Sujetar la parte posterior de un pie con la mano, tirando de él lentamente hacia las nalgas.

Evitar hiperflexión de rodilla e hiperlordosis lumbar. Si no pueden porque no llegan a cogerse el pie, podrían ayudarse con gomas o una cuerda enganchada al pie. Otra posibilidad es apoyar el pie en una silla.



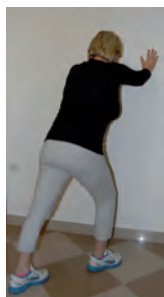
14. adductores. De pie, con las piernas separadas, flexionamos una pierna y situamos el peso del cuerpo sobre esta con una pequeña inclinación del tronco.



15. Isquiotibiales. Sentado en una silla, extender la pierna izquierda hacia delante manteniendo la rodilla ligeramente flexionada con los dedos apuntando hacia el techo. Flexionar la rodilla derecha e inclinarse lentamente hacia delante por las caderas. Mantener la espalda recta durante la inclinación de tronco. Se podrá realizar una variante situados de pie.



16. Gemelos. De pie, a una distancia de un brazo de una pared, con los pies paralelos y separados a la anchura de las caderas. Adelantar una pierna con la rodilla flexionada de modo que esté alineada con la articulación del tobillo. El talón debe estar en contacto con el suelo. Extender la otra pierna hacia atrás todo lo posible, con el talón en contacto con el suelo. Apoyar brazos en pared o espaldera.



17. Isquiotibiales. Sentados, con una pierna extendida y la otra flexionada con la planta del pie tocando el muslo. Llevar el tronco hacia la pierna extendida.



18. Adductores. Sentados, con las piernas flexionadas y los pies unidos por las plantas. Al espirar acercar lentamente las rodillas hacia el suelo manteniendo la postura. Variante: igual pero inclinando el tronco hacia delante.



19. Glúteos. Sentado con una pierna extendida y la otra flexionada cruzada sobre la pierna extendida. Nos ayudamos de las manos para llevar la rodilla al pecho.



20. Glúteos. Tumbado supino en el suelo, flexionar una pierna y llevarla hacia el pecho cogiéndola con las manos por debajo de la rodilla.



21. Dedos de los pies. Sentado con las piernas cruzadas, coja con la mano todos los dedos del pie y con la ayuda de las manos flexionar tobillo y dedos.



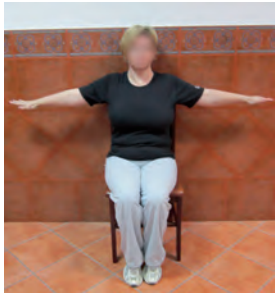

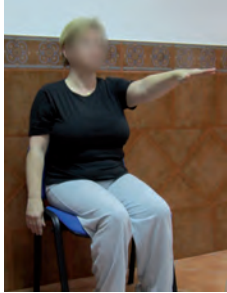
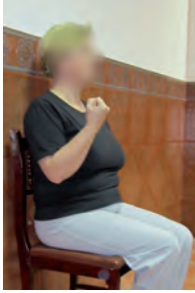

Realizar los ejercicios a ambos lados, con ambas piernas y brazos.





ESTIRAMIENTOS PARTE DEL CALENTAMIENTO: mantener la posición de 5 a 10 segundos.

ESTIRAMIENTOS DE LA VUELTA A LA CALMA: mantener la posición de 15 a 30 segundos.

ANEXO 3.0





EJERCICIOS DE CIRCUITOS





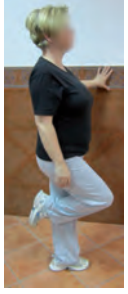

NÚMERO	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
1	Sentadas en una silla realizar aperturas laterales de los brazos estirados hasta la altura de los hombros y bajada controlada de los brazos. Control de la respiración en cada movimiento.	
2	Sentadas en una silla con el abdomen contraído realizar inclinaciones de tronco hacia delante (aproximadamente hasta 45 ° en relación con las piernas) y vuelta a la posición inicial de tronco erguido.	
3	Sentadas en una silla realizar elevaciones frontales de los brazos extendidos hasta la altura de los hombros. Control de la respiración en cada movimiento.	
4	Sentadas en una silla realizar flexo-extensión de codos trabajando bíceps. Este ejercicio podrá ser nombrado a lo largo del programa como "curl de bíceps".	
5	De pie, con los brazos apoyados en el respaldo de la silla, realizar elevaciones de talones con ambos pies simultáneamente.	

6	Realizar sentadillas situadas laterales a la silla y apoyadas con una mano al respaldo. Pies aproximadamente separados a la altura de las caderas y alineados con rodillas.	
7	Agarradas al respaldo de la silla con las 2 manos, realizar elevaciones laterales de pierna. Primero uno y luego otra.	
8	Inclinaciones laterales de tronco con acompañamiento de brazos.	
9	Tumbadas con piernas flexionadas, realizar elevaciones alternativas de brazos, es decir empieza uno arriba y otro abajo, y cambian de posición. Acompañamiento con respiración.	

ANEXO 3.1



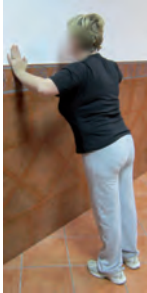


EJERCICIOS DE CIRCUITOS

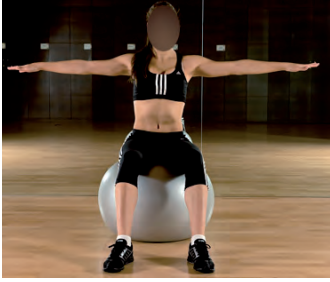




NÚMERO	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
10	Tumbadas en posición lateral, realizar círculos en ambos sentidos con pierna libre. Realizar despacio.	
11	Tumbadas con rodillas flexionadas, realizar elevaciones verticales de brazos a la altura del pecho hasta juntar manos.	
12	Tumbadas con rodillas flexionadas, realizar abducciones de brazos a ras de suelo: desde los brazos en los muslos hasta unirse encima de la cabeza.	
13	Tumbadas con rodillas flexionadas, realizar flexo-extensiones de rodilla.	

14	Combinar elevación de la rodilla y apertura lateral del brazo en función del número. Ejemplo: 4 derecha à elevamos 4 veces la rodilla derecha y al mismo tiempo subimos el brazo derecho hasta la altura del hombro.	
15	Combinar elevaciones frontales de los 2 brazos y con pasos de piernas.	
16	Combinar movimiento de brazo hacia arriba y flexión de rodilla llevando talón al glúteo.	
17	Combinar fondo lateral con elevación de brazo contrario hasta la horizontal.	
18	Lateral a la pared, adoptar diferentes posturas de equilibrio monopodal con y sin visión modificando la posición de la pierna libre.	
19	Sentadas en silla, elevaciones alternativas de talones.	

ANEXO 3.2





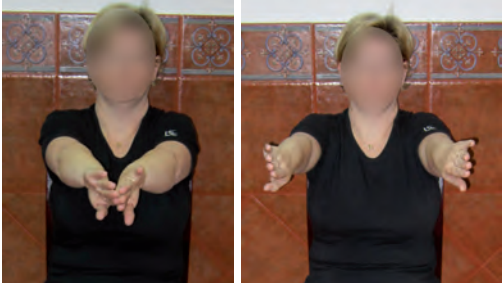
EJERCICIOS DE CIRCUITOS

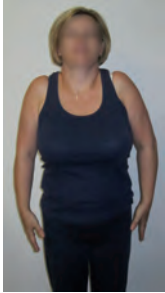

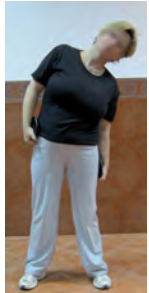
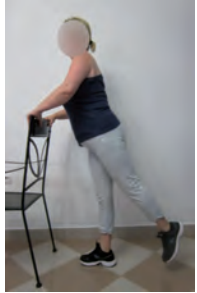

NÚMERO	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
20	Tumbada en colchoneta rodillas flexionada y con brazos estirados a lo largo del cuerpo. Desplazar los brazos hacia delante ligeramente elevando el tronco a la vez que se suelta el aire. Son abdominales concentrados muy suaves y despacio.	
21	Sentadas en fitball con los pies fijos en el suelo, elevaciones frontales de los 2 brazos hasta la horizontal y giro leve a derecha-centro-izquierda-centro y abajo nuevamente.	
22	Flexo-extensión de brazos apoyados en la pared.	
23	Inclinaciones laterales como si quisiéramos tocar con la mano el suelo (no es necesario llegar a tocarlo), 5 a cada lado. Después flexo-extensiones de tronco adelante.	
24	Tumbada en colchoneta con piernas flexionadas, llevar una pierna hacia el pecho 2 veces, 2 veces con la otra y 1 vez con las 2 piernas juntas. Realizar contracción de abdomen. Ejecutar despacio.	

25	Sentadas en fitball desplazamientos del peso hacia una lado y hacia otro, hacia delante y hacia atrás, primero con brazos hacia abajo, después brazos abiertos en horizontal y después brazos en cruz en el pecho.	
26	Elevación frontal de piernas. Primero una y luego otra.	
27	Abrir y cerrar brazos horizontalmente. No subirlos por encima de la altura de los hombros.	
28	Apertura lateral de piernas. Primero una y luego otra.	
29	Subir y bajar brazos delante del cuerpo de forma alternativa.	

ANEXO 3.3





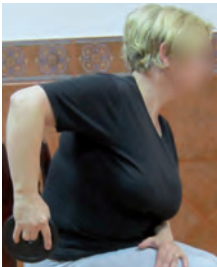




EJERCICIOS DE CIRCUITOS




NÚMERO	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
30	Elevaciones alternativas de rodillas.	
31	Fondos laterales.	
32	De pie, realizar flexo-extensión de codos para el trabajo de bíceps. Durante el programa se podrá encontrar referencias a este ejercicio con el nombre de "curl de bíceps".	
33	Elevación de talones.	
34	Movimiento de natación estilo braza.	

35	Elevaciones de hombros con brazos extendidos a lo largo del cuerpo.	
36	Colocada en posición de fondo frontal, subir y bajar sin mover pies.	
37	Inclinaciones laterales de tronco con acompañamiento de brazos. Posibilidad de acompañar con pesas de 0,5 kg en cada mano.	
38	Glúteos: elevaciones de la pierna detrás.	
39	Sentadas en sillas, elevar las piernas flexionadas hacia el pecho.	

ANEXO 3.4

EJERCICIOS DE CIRCUITOS

NÚMERO	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
40	Sentadas en fitball. Primer ejercicio: realizar elevaciones de talones con piernas juntas. Segundo ejercicio: extender rodilla de una pierna situándola en posición horizontal. Trabajar piernas de forma alternativa.	 
41	Situadas frente a espaldaras, pared o respaldo de la silla realizar elevaciones de pierna al lado y cruzando delante (en forma de péndulo).	 
42	Tríceps. Flexo-extensión de codo con cuerpo recto. Si se busca mayor intensidad de trabajo inclinar cuerpo hacia adelante ligeramente con pesas de 0,5 kg. Durante el texto se podrán encontrar referencias a este ejercicio con el nombre de "patada de tríceps".	 
43	Isquiostibiales: De pie, realizar flexo-extensión de rodilla intentando llevar el talón al glúteo.	
44	Combinar elevación de talón (de puntillas) y apertura horizontal del brazo contrario.	
45	Tumbada en la colchoneta boca arriba con piernas elevadas a la vertical flexionadas. Realizar movimientos de pedaleo de bicicleta con piernas, dibujando círculos con los pies.	

<p>46</p>	<p>Tumbada lateral situando la pierna que se encuentra en contacto con la colchoneta flexionada y la otra extendida. Realizar elevaciones de la pierna extendida.</p>	
<p>47</p>	<p>Elevación de puntas y talones sentadas en silla.</p>	
<p>48</p>	<p>Sentadas cada una en un fitball ir moviéndose siguiendo las indicaciones del técnico, intentando experimentar la movilización del centro de gravedad. Delante, detrás, a un lado... abriendo un brazo, el otro, los dos.. elevando una pierna extendida, la otra.... Intentando guardar el equilibrio.</p> <p>-1° con ojos abiertos.</p> <p>-2° con ojos cerrados.</p>	
<p>49</p>	<p>Circuito de trabajo de fuerza por parejas con resistencia ofrecida por un compañero: bíceps, tríceps, hombros, pectorales.</p>	
<p>50</p>	<p>Remo vertical con barra flotante.</p>	

ANEXO 04 CÓMO LEVANTARSE DEL SUELO DESDE TUMBADOS

Es importante que las enfermas que van a seguir el programa sepan levantarse del suelo correctamente, ya que habrá ejercicios que se realicen en el suelo sobre colchonetas, y otros de pie. Esta acción les suele costar mucho, por lo que habrá que dedicarle en las primeras sesiones cierto tiempo a su explicación. A continuación se describen los pasos a seguir:

La primera parte es muy parecida a los consejos que se dan para levantarse de la cama:



Desde tumbados boca arriba flexionar rodillas.



Girar hacia un lado situándose de forma lateral con piernas flexionadas al pecho.



Se apoyan manos y se sigue girando hasta pasar a posición de rodillas.



Si no puede levantarse por sí mismo, debe buscar primero un punto de apoyo firme (pared, silla).



Doblar la rodilla del lado más fuerte poniendo el pie plano en el suelo.



Apoyarse en el pie con la ayuda de los brazos para levantarse lo suficiente y sentarse en el soporte.

Se pueden seguir los mismos pasos descritos aunque cuenten con la ayuda de una persona, para que ésta no tenga que efectuar todo el esfuerzo. Aconsejarles esta forma de levantarse en su vida diaria para cuando se tienen que levantar del suelo o de la cama.



PLAN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

www.juntadeandalucia.es/salud/pafae