BONO 4

ARMADOR DE SESIONES

arma una sesion completa en minutos



Kit del Terapeuta

Arma tu Sesión en 3 Pasos

Una sesión completa en minutos

1

Calentamiento (5-10 min)

Elige 2-3 fichas de Calentamiento o Movilidad articular.

2

Parte principal (20-30 min)

Elige 1 ficha de cada objetivo: fuerza, equilibrio y cognición.

3

Vuelta a la calma (5-10 min)

Cierra con Estiramientos y Respiración o una dinámica grupal.

Consejo: alterna los objetivos cada día de la semana.

Plantilla de Sesión

Complete y aplique

Nombre: _____ **Fecha:** _____ **Duración:** _____

Calentamiento

1.
2.
3.

Parte principal

1.
2.
3.
4.

Vuelta a la calma

1.
2.
3.

3 Sesiones Modelo

Listas para aplicar hoy

Sesión de Equilibrio

- Calent.: Marcha suave + rotación de hombros
- Principal: Marcha en el lugar, Elevación de talones, Pararse en un pie
- Cierre: Estiramiento de piernas + respiración

Sesión Cognitiva-Física

- Calent.: Círculos de tobillo + balanceo de brazos
- Principal: Marcha sentado, Sopa de letras, Ordenar los pasos
- Cierre: Respiración diafragmática

Sesión en Silla

- Calent.: Apertura de manos + cuello suave
- Principal: Brazos arriba, Extensión de rodilla, Nombrar por categoría
- Cierre: Estiramiento sentado + relajación