**Proyecto T. en tu sector**

**- Planilla para cápsulas en video -**

- Nombre del profesor: Karen Martínez Sánchez.

- Talleres beneficiados: Adulto Mayor San Francisco.

- Público alcanzado: 14 Personas

\*Recuerde subir esta planilla el último día del mes.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Semana** | **Descripción general del trabajo** | **Objetivo de la semana** |
| 1. **6 al 10 Abril** | **Dar mis usuarias distracción y mostrar que se puede realizar actividad física durante el proceso, acostumbrándonos a la nueva modalidad y espacios reducidos. Se trabaja respiración, elongación y desplazamiento.** | **Recreación física y mental frente a la contingencia** |
| 1. **13 al 17 Abril** | **Se trabaja control respiratorio, movimiento articular, fuerza y coordinación.** | **Trabajo de articulaciones** |
| 1. **20 al 24 Abril** | **Se trabaja desplazamiento, sentadillas, movimientos rotatorios de caderas, extremidades inferiores y superiores.** | **Movimiento corporal incorporando juegos de baile.** |
| 1. **27 Abril al 01 Mayo** | **Se trabaja elevación de pierna lateral, sentarse y levantarse, movimientos cruzados, guiar rodillas al pecho, fuerza de brazos, flexibilidad** | **Trabajo en Silla.**  **Fortaleciendo masa muscular.** |