

# Nivel 1

## Terapia ocupacional

Debes sentir que haces un esfuerzo de 7 sobre 10 al realizar estas actividades. A modo orientativo se recomienda realizar entre 8-12 repeticiones de cada actividad, pero lo realmente importante es que tengas la sensación de haber realizado un esfuerzo de 7 sobre 10. Lo ideal es hacer 3 series de cada actividad.



Esta escala puede ayudarte a identificar qué supone un esfuerzo de 7

### GOLPEAR UNA PELOTA CON EL PIE



1

### PREPARA TUS MATERIALES



### LANZAR PELOTA A AMBOS LADOS



2

### DEVOLVER GLOBO DE PIE



3



### PASAR DE UNA SILLA A OTRA



4

### DESPLAZAR OBJETOS CON ZANCADA LATERAL



5

Recuerda que si no puedes hacer todas las series seguidas, puedes repartirlas durante el día



6

### CIRCUITO DE GIROS



Si tienes dudas sobre los ejercicios y actividades propuestos, visualiza cada uno de los códigos QR