

Nivel 2

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

DEVOLVER GLOBO CON LA MANO



1



PREPARA TUS MATERIALES



PASAR DE UNA SILLA A OTRA



2



CAMBIAR OBJETOS DE LUGAR CON GIROS

Lleva los objetos de un lado al otro



3



SUBIR OBJETOS A LA MESA



4



ALCANZAR OBJETOS DE PUNTILLAS

5

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

CIRCUITO SUPERANDO OBJETOS



6



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