

# Nivel 3 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



3

## CAMBIAR OBJETOS CON GIRO Y ZANCADA



## CAMBIAR OBJETOS DE ALTURA CON GIRO



4



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

## DESPLAZAR OBJETOS EN ALTURA



5



6

## CIRCUITO BOTANDO PELOTA



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