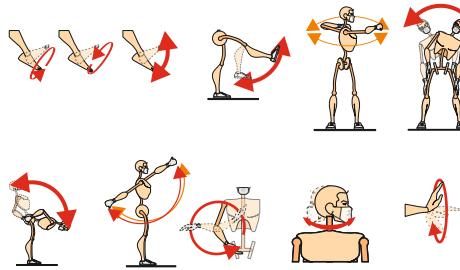
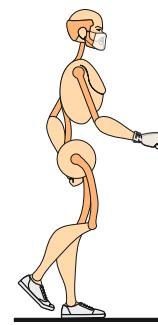
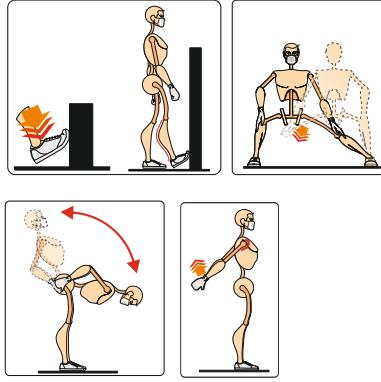


OBJETIVOS	Mejorar la capacidad aeróbica			
CONTENIDOS	Desplazamientos diversos (marcha, trote, carrera...)			
NIVEL DE LA SESIÓN	Baja / No iniciados		DURACIÓN (minutos)	30 - 40 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	10' minutos De 5 a 10 repeticiones de cada ejercicio.	<p>Movilidad articular general.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elevación de puntas de los pies, talones... - Elevación de rodillas, talones. - Movilización de cintura pélvica. - Flexión lateral del tronco. - Aperturas y cierre de brazos por delante del pecho. - Flexión – extensión de codos, círculos con brazos. 		Ropa cómoda y calzado deportivo
PARTE PRINCIPAL	20 minutos Con posibilidad de fraccionar en 2 tiempos de 10 minutos en función de tus sensaciones (interpreta lo que te dice tu cuerpo respecto a la fatiga)	<p>1 Marcha continua ritmo moderado (nivel 6 percepción subjetiva de esfuerzo).</p>  <p>No pares de golpe, ve reduciendo tu velocidad cuando vaya a finalizar tu entrenamiento</p>		Ropa cómoda y calzado deportivo
VUELTA A LA CALMA	(10 minutos) Mantén cada postura unos 15-20 segundos	<ul style="list-style-type: none"> - Estira tus gemelos, ampliando tu base de sustentación (intenta no tocar nada). - Da un pequeño paso lateral y acerca tu zona pélvica al suelo, flexionando una rodilla y manteniendo estirada la otra. - Flexiona tronco hacia la horizontal y busca alargar tu columna hacia delante. - De pie, alarga tus brazos hacia atrás e intenta "desenrollar tus hombros" les grupos musculares 		Ropa cómoda y calzado deportivo
AUTOEVALUACIÓN	Recibe las sensaciones de tu cuerpo, e interprétilas (por ejemplo, los cambios de tu frecuencia respiratoria). En los estiramientos busca aliviar tensión en tu musculatura			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Autocontrol del volumen de trabajo (duración del esfuerzo y descansos)			