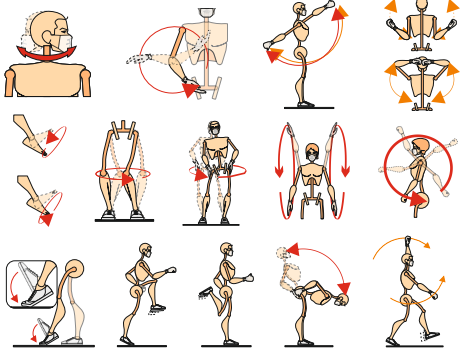
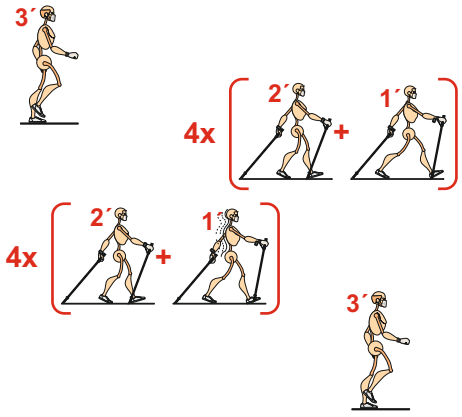
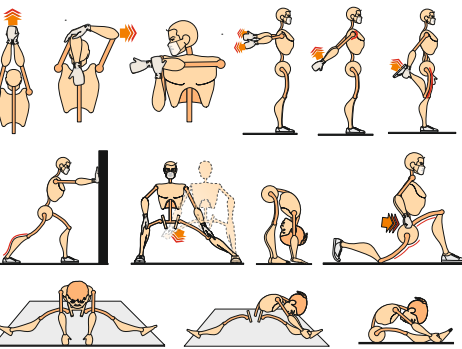


OBJETIVOS	Mejorar la capacidad cardio-respiratoria mediante marcha continua. Resistencia.			
CONTENIDOS	Marcha continua con cambios de ritmo: Marcha lenta y marcha rápida. Marcha Nórdica.			
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo - Medio	DURACIÓN (minutos)	45 minutos	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (5 minutos)	15 - 30 segundos por ejercicio	<p>1. Ejercicios de movilidad articular: 4 ejercicios de 30 segundos (15 seg cada lado y/o miembro).</p> <p>2. Rotación de tobillo, rotación de rodilla, rotación de cadera, y rotación de hombros.</p> <p>Ejercicios de activación articular: 4 ejercicios de 30 seg: Balanceo de tobillo punta-talón, elevación de rodilla, elevación de talones, inclinación del tronco hacia adelante, extensión de brazos al frente y arriba.</p>		Ropa cómoda y calzado deportivo
PORTE PRINCIPAL (30 minutos)	<p>1. 3'x1</p> <p>2. (2'+1') x4</p> <p>3. (2'+1') x4</p> <p>4. 3'x1s</p>	<p>1.- Marcha continua durante 3 minutos, buscando la sensación de aumento de pulsaciones (estado de confort).</p> <p>2.- Bloque 1: Combinar marcha 2' ritmo suave + 1' con zancada o paso grade. Realizarlo 4 veces.</p> <p>3.- Bloque 2: Combinar marcha 2' ritmo suave + 1' marcha rápida con zancada normal. realizarlo 4 veces.</p> <p>4.- Bloque 3: Mantener 3' la marcha a ritmo alegre.</p>		<p>Ninguno.</p> <p>Opcional: Bastones para marcha.</p> <p>Observar técnica de uso de bastones.</p>
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	<p>1. 5'x1</p> <p>2, 3, 4, 5. 15"-20" en cada ejercicio</p>	<p>1.- Durante 5' ir descendiendo el ritmo de la marcha paulatinamente controlando el flujo respiratorio inspiración profunda nariz- espiración larga boca.</p> <p>2.- Ejercicios de estiramientos de brazos: 4 ejercicios de 20 seg (evitar tocar elementos contaminantes).</p> <p>3.- Estirar gemelos, cuádriceps, isquiotibiales y espalda. Mirar dibujos.</p> <p>4.- Soltar piernas y brazos con pequeñas sacudidas de 15-20 seg.</p> <p>5.- Finalizar estiramiento del tronco completo brazos arriba, mantener 15-20 segundos.</p>		Ninguno
AUTOEVALUACIÓN	<p>Interiorizar el contenido de la sesión manejando las distintas fases de acción lenta/ acción rápida. Valorar las diferentes partes de la sesión (calentamiento vuelta a la calma).</p> <p>Juzgar la intensidad de esfuerzo en función a la sensación percibida ajustando el ritmo en consonancia. (3-5)</p>			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	<p>Saber respetar el volumen, intensidad y contenido de la sesión.</p> <p>Conocer los propios límites a la hora de juzgar el nivel de intensidad de esfuerzo ajustando el mismo a un nivel adecuado: que requiera esfuerzo pero que no sobrepase los límites propios suponiendo un riesgo para la salud.</p>			

