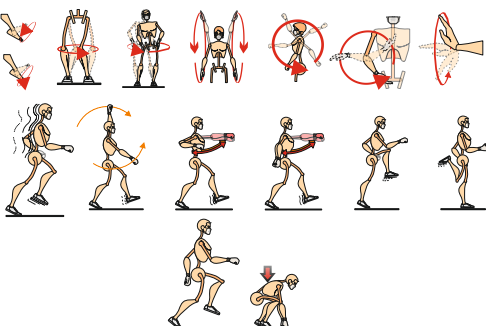
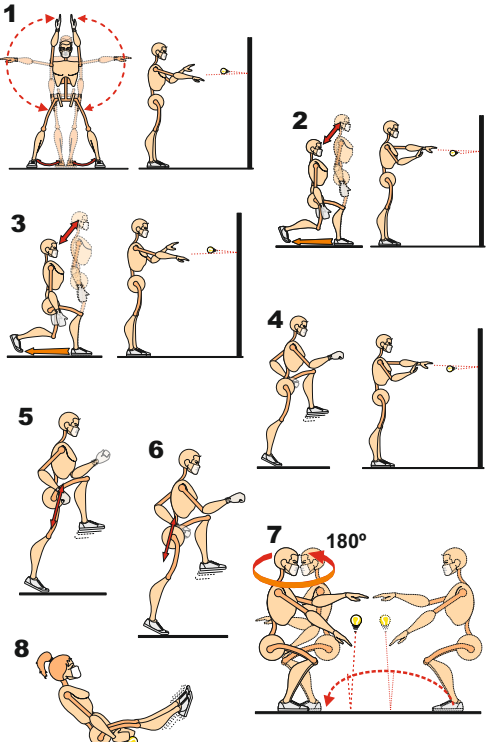
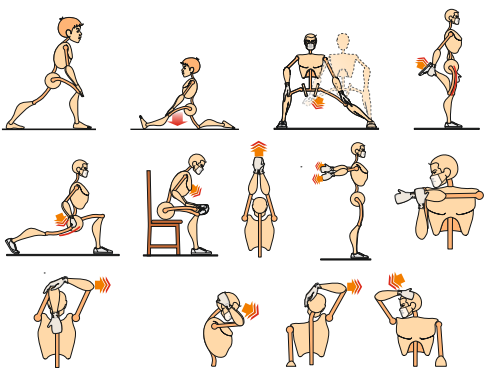



OBJETIVOS		Mejorar la agilidad, la coordinación, el equilibrio y la resistencia		
CONTENIDOS		Coordinación, equilibrio y resistencia.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo	DURACIÓN (minutos)		60 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
<b>CALENTAMIENTO</b> (15 minutos)	3 minutos movilidad articular + 2 minutos al trote + 5' ejercicios de calentamiento aeróbicos +5 minutos estiramientos globales	1. Movilidad articular. 2. Comenzamos al trote 2 minutos 3. Cambiando el paso y llevando los brazos alternos arriba y abajo 4. Skipping hacia delante 5. Skipping hacia atrás o talones a glúteo 6. Al trote y cada cuatro pasos, flexiono piernas a tocar el suelo con ambas manos		Sin Material
<b>PORTE PRINCIPAL</b> (30 minutos)	8 Ejercicios: 4 bloques incrementado ligeramente la intensidad, organizadas en series de: 45 segundos trabajo y 15 segundos de descanso en cada ejercicio	1 – Secuencia: 4 jumping jacks (saltos abriendo y cerrando piernas al mismo tiempo que elevo los brazos) más 4 lanzamientos de pelota de tenis lanzando y recogiendo con la otra mano. 2 – Zancada atrás con pierna derecha isométrica, lanzo la pelota con mano izquierda y recojo con derecha, con el abdomen activado. 3 – Zancada atrás con pierna izquierda isométrica, lanzo la pelota con mano derecha y recojo con izquierda, con el abdomen activado. 4 – 10 Skipping de rodillas en el sitio y lanzo pelota contra una pared con una mano y recojo con la otra cada vez. 5 – Con 5 marcas separadas 50cm en el suelo, simula una escalera de coordinación y skipping sólo rodilla derecha. 6 – Idem, con rodilla izquierda. 7 – Sentadilla isométrica y 4 botes de la pelota, salto adelante y giro 180° y continuo. 8 – Sentado sobre glúteos con abdomen activo, pasar la pelota bajo las piernas sin que éstas toquen el suelo, 10 veces y cambiar el sentido.		Pelota pequeña Marcas para suelo Ropa y calzado deportivo
<b>VUELTA A LA CALMA</b> (10 minutos)	Mantén cada posición un mínimo de 20-30 segundos	1. Gemelo. 2. Isquios. 3. Adductor. 4. Cuadriceps. 5. Psoas. 6. Glúteo. 7. Espalda. 8. Pectoral. 9. Hombro. 10. Tríceps. 11. Cuello: 1º lleva la barbilla hacia el pecho. 2º acerca la oreja al hombro. 3º gira la barbilla hacia la axila		Colchoneta o toalla
<b>AUTOEVALUACIÓN</b>	Buscar sensaciones de fatiga en el aumento de intensidad que no impliquen perder el control del cuerpo. Nos moveremos en una escala de 3-4 de borj (sensación de esfuerzo entre moderado y un poco duro). <div>  </div>			
<b>CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA</b>	Si observas una mejoría y adaptación rápida al esfuerzo, puedes repetir la sesión 2 o 3 veces durante la semana. Incluso puedes aumentar la intensidad en los tiempos de trabajo, si sucede lo contrario, deberás adaptarte al esfuerzo o disminuir la carga de entrenamiento propuesta inicialmente.			