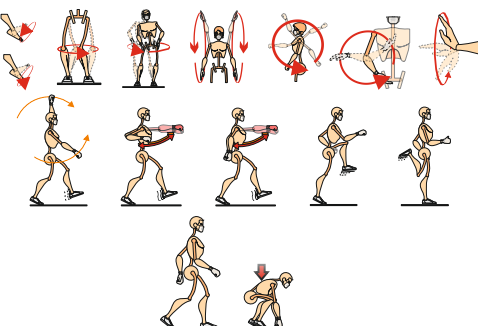
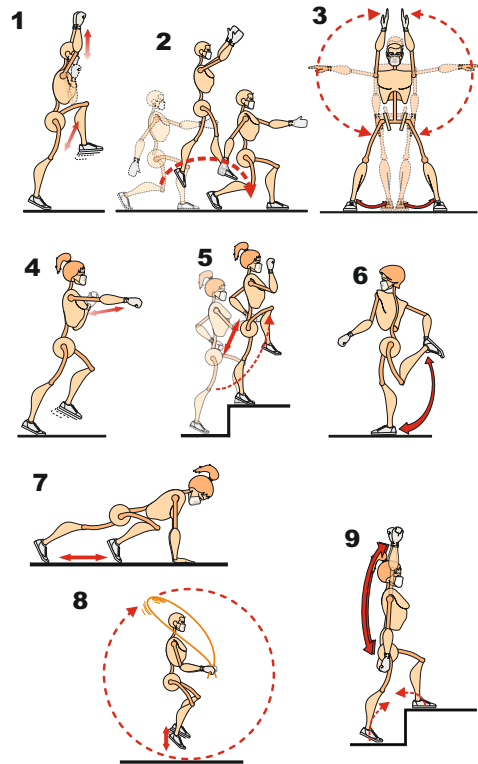
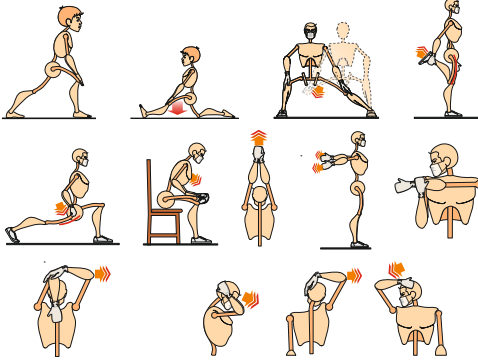



OBJETIVOS		Mejora de la resistencia cardiorrespiratoria y de la coordinación dinámica general		
CONTENIDOS		Supercircuito de acondicionamiento interválico		
NIVEL DE LA SESIÓN	Medio	DURACIÓN (minutos)		45 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
<b>CALENTAMIENTO</b> (10 minutos)	3 minutos movilidad articular + 7 minutos ejercicios de calentamiento aeróbico	<ol style="list-style-type: none"> <li>Movilidad articular.</li> <li>Cambiando el paso y llevando los brazos arriba y abajo.</li> <li>Skipping delante.</li> <li>Skipping atrás o talón a glúteo.</li> <li>Cada cuatro pasos flexiono piernas a tocar el suelo con ambas manos.</li> <li>Estiramientos</li> </ol>		Sin Material
<b>PORTE PRINCIPAL</b> (30 minutos)	Supercircuito de acondicionamiento interválico 3 bloques de 3 ejercicios con 3 series x 30 segundos de trabajo aeróbico y 10 segundos descanso entre ejercicios. 1 minuto descanso entre bloques	<p><b>Bloque 1º:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Skipping delante subiendo y bajando los dos brazos al mismo tiempo.</li> <li>Jumping a derecha e izquierda cambiando la orientación.</li> <li>Jumping Jack cambiando el movimiento de brazos arriba y a los lados.</li> </ol> <p><b>Bloque 2º:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Lanzo puños en movimiento (6-8), más esquivas bajando el tronco (3-4).</li> <li>Subir al banco o bordillo en dos apoyos alternos derecha-izquierda e izquierda-derecha + rodilla contraria arriba.</li> <li>Skipping atrás tocando el tobillo de la pierna elevada con la mano contraria.</li> </ol> <p><b>Bloque 3º:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Escalador (en posición de fondos de brazos flexión-extensión de piernas).</li> <li>Salto a la comba con los dos pies, a pata coja, cambio de pierna y movimiento de brazos al mismo tiempo (comba imaginaria).</li> <li>Subir y bajar de un banco alternando la pierna de subida con brazos de deltoides</li> </ol>		Crono y botella de agua
<b>VUELTA A LA CALMA</b> (10 minutos)	Mantén cada posición un mínimo de 20-30 segundos	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gemelo.</li> <li>Isquios.</li> <li>Adductor.</li> <li>Cuadriceps.</li> <li>Psoas.</li> <li>Glúteo.</li> <li>Espalda.</li> <li>Pectoral.</li> <li>Hombro.</li> <li>Tríceps.</li> <li>Cuello: 1º lleva la barbilla hacia el pecho. 2º acerca la oreja al hombro. 3º gira la barbilla hacia la axila</li> </ol>		Texto de muestra
<b>AUTOEVALUACIÓN</b>	Escala de Borg: 0-2 reposo total; 3-4 esfuerzo moderado; 5-6 esfuerzo duro; 7-9 esfuerzo muy duro y 10 esfuerzo máximo 			
<b>CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliza un crono para controlar los tiempos de trabajo y descanso. Beber agua abundante durante los descansos y evitar las horas de calor excesivo.</li> <li>- Aumentar la intensidad según avanzamos en las series y los bloques de ejercicios o adaptar dicha intensidad a nuestra condición física.</li> <li>- No sobrepasar nuestros propios límites.</li> </ul>			