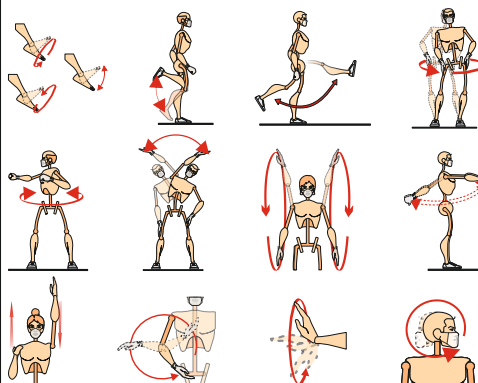
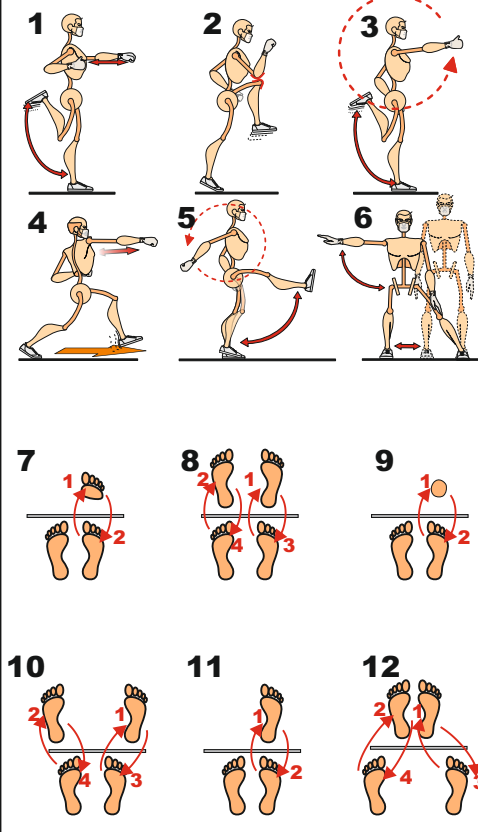
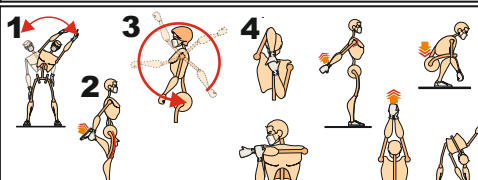


OBJETIVOS	Mejora de la capacidad aeróbica y de la capacidad de respuesta ante tareas coordinativas de complejidad media - baja			
CONTENIDOS	Trabajo aeróbico mediante desplazamientos. Trabajo coordinativo con patrones motrices de dificultad media - baja			
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo - Medio		DURACIÓN (minutos)	55 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
<b>CALENTAMIENTO</b> (5 minutos)	15 - 30 segundos por ejercicio	<p>Movilidad articular:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Círculo con los tobillos en un sentido y otro.</li> <li>- Flexo-extensión de rodillas con talones al glúteo.</li> <li>- Flexo-extensión caderas con pierna adelante-atrás.</li> <li>- Basculación de pelvis y círculos en un sentido y otro.</li> <li>- Giros con rotación de columna vertebral.</li> <li>- Incluciones con flexión lateral de columna..</li> <li>- Círculos hombros ambos sentidos y movilidad omoplatos.</li> <li>- Apertura de brazos con rotación externa hombros.</li> <li>- Elevación alterna de brazos en flexión hombros.</li> <li>- Flexo-extensión de codos.</li> <li>- Círculos con las muñecas.</li> <li>- Giro, flexo-extensión e inclinación de cuello. Círculos lentos.</li> <li>Inclinación de cuello. Círculos lentos. Estiramiento cuello.</li> </ul>		Ropa cómoda y calzado deportivo
<b>PORTE PRINCIPAL</b> (30 minutos)	<p>Bloque 1: 30" de ejercicio en el sitio + ejecución en desplazamiento de 10 m. x 2 series.</p> <p>Bloque 2: 2 o 3 series con 2' de descanso activo (andando) entre series</p>	<p>Bloque1: Trabajo continuo en estático y en desplazamiento con ejercicios dinámicos de disociación. Ejercicios:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Elevación de talón más extensión de brazo contrario.</li> <li>2) Elevación rodilla flexionada + toco codo contrario.</li> <li>3) Elevación talón + círculo de brazo adelante y arriba.</li> <li>4) Ligera flexión rodilla con paso adelante + extensión de brazo en horizontal.</li> <li>5) Elevación de pierna + círculo de brazo atrás.</li> <li>6) Paso lateral en leve sentadilla + elevación lateral del brazo del mismo lado.</li> </ol> <p>Bloque 2: Trabajo continuo de resistencia.</p> <p>Posición de partida para todos los ejercicios: de pie, con la línea de referencia delante de nosotros (30" cada ejercicio):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7) Pisar con la punta de un pie delante de la línea y volver. Vamos alternando los pies.</li> <li>8) Pasar delante de la línea con los dos pies y volver atrás. Empezamos siempre con la pierna derecha.</li> <li>9) Igual que el anterior pero empezando con la izquierda.</li> <li>10) Tocar con un talón delante de la línea y volver. Vamos alternando los pies.</li> <li>11) Pasar delante de la línea con los dos pies y volver dibujando una "V" de tal forma que delante de la línea las piernas estén más separadas que el ancho de las caderas y detrás estén juntas. Empezamos siempre el movimiento con la pierna derecha.</li> <li>12) Igual que el anterior pero empezando con la izquierda.</li> <li>13) Pisar delante de la línea llevando todo el peso del cuerpo sobre ese pie y volver. Alternamos los pies.</li> <li>14) Pasar delante de la línea con los dos pies y volver dibujando una "A" de tal forma que delante de la línea los pies estén juntos y detrás de la línea, estén más separados que el ancho de las caderas. Empezamos siempre con la pierna derecha.</li> <li>15) Igual que el anterior pero empezando con la izquierda</li> </ol>		Una línea
<b>VUELTA A LA CALMA</b> (10 minutos)	<p>Estiramientos músculos trabajados. Sin dolor.</p> <p>Mantenemos 1-2 minutos en cada ejercicio</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1)- Inclinación a Derecha e Izquierda, estiramiento de abdomen oblicuos y cintura pélvica, así como escapular.</li> <li>2)- Flexibilidad del cuádriceps.</li> <li>3)- Circunducción completa de brazos.</li> <li>4)- Flexibilidad de brazos, hombros y columna.</li> </ol>		Ninguno
<b>AUTOEVALUACIÓN</b>	<p>Mecanizar los movimientos de forma efectiva para conseguir la mayor sensación de dinamismo en los ejercicios.</p> <p>Priorizar la acción del movimiento y el desplazamiento correctamente ante el gesto descontrolado y con ritmo descoordinado.</p> <p>Adaptar la velocidad y el ritmo de los movimientos al nivel psicomotor del individuo.</p> <p>Respetar el orden, secuencia y tiempo / repetición de los ejercicios.</p> <p>Diferenciar el concepto impacto / no impacto de los ejercicios asociándolo a los estados de fatiga, rendimiento y riesgo articular.</p>			
<b>CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA</b>	<p>Realizar los movimientos y desplazamientos en superficies estables, sin relieves ni alteraciones en el suelo.</p> <p>Para realizar los movimientos y desplazamientos, utilizar marcas, líneas, trazas (de la calle) así como baldosines, baldosas de la propia casa.</p> <p>Analizar el movimiento previamente a su realización para una mayor eficacia del mismo.</p>			

