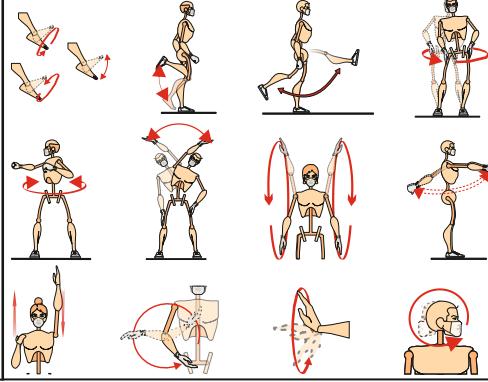
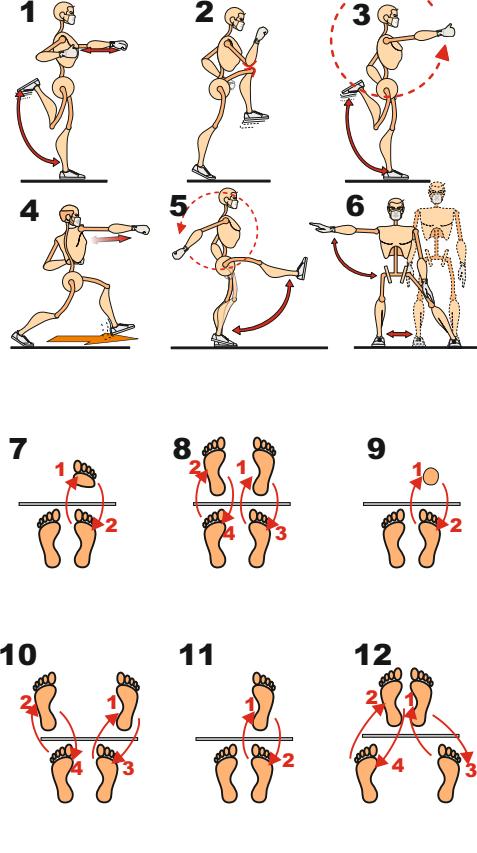
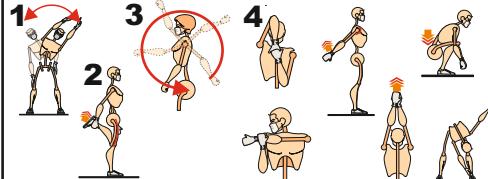


OBJETIVOS	Mejora de la capacidad aeróbica y de la capacidad de respuesta ante tareas coordinativas de complejidad media - baja			
CONTENIDOS	Trabajo aeróbico mediante desplazamientos. Trabajo coordinativo con patrones motrices de dificultad media - baja			
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo - Medio		DURACIÓN (minutos)	55 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (5 minutos)	15 - 30 segundos por ejercicio	<p>Movilidad articular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Círculo con los tobillos en un sentido y otro. - Flexo-extensión de rodillas con talones al glúteo. - Flexo-extensión caderas con pierna adelante-atrás. - Basculación de pelvis y círculos en un sentido y otro. - Giros con rotación de columna vertebral. - Inclinaciones con flexión lateral de columna.. - Círculos hombros ambos sentidos y movilidad omoplatos. - Apertura de brazos con rotación externa hombros. - Elevación alterna de brazos en flexión hombros. - Flexo-extensión de codos. - Círculos con las muñecas. - Giro, flexo-extensión e inclinación de cuello. Círculos lentos. Inclinación de cuello. Círculos lentos. Estiramiento cuello. 		Ropa cómoda y calzado deportivo
PARTE PRINCIPAL (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"> 1) Elevación de talón más extensión de brazo contrario. 2) Elevación rodilla flexionada + toco codo contrario. 3) Elevación talón + círculo de brazo adelante y arriba. 4) Ligera flexión rodilla con paso adelante + extensión de brazo en horizontal. 5) Elevación de pierna + círculo de brazo atrás. 6) Paso lateral en leve sentadilla + elevación lateral del brazo del mismo lado. <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"> 7) Pisar con la punta de un pie delante de la línea y volver. Vamos alternando los pies. 8) Pasar delante de la línea con los dos pies y volver atrás. Empezamos siempre con la pierna derecha. 9) Igual que el anterior pero empezando con la izquierda. 10) Tocar con un talón delante de la línea y volver. Vamos alternando los pies. 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. 12) Igual que el anterior pero empezando con la izquierda. 13) Pasar delante de la línea llevando todo el peso del cuerpo sobre ese pie y volver. Alternamos los pies. 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. 15) Igual que el anterior pero empezando con la izquierda. 		Una linea
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Estiramientos músculos trabajados. Sin dolor. Mantenemos 1-2 minutos en cada ejercicio	<p>1)- Inclinación a Derecha e Izquierda, estiramiento de abdomen oblicuos y cintura pélvica, así como escapular.</p> <p>2)- Flexibilidad del cuádriceps.</p> <p>3)- Circunducción completa de brazos.</p> <p>4)- Flexibilidad de brazos, hombros y columna.</p>		Ninguno
AUTOEVALUACIÓN	<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>			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	<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>			