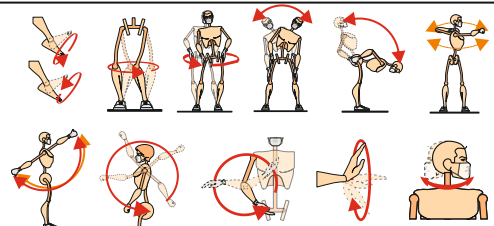
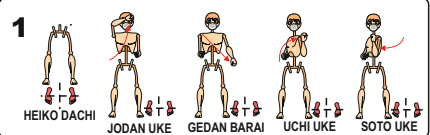
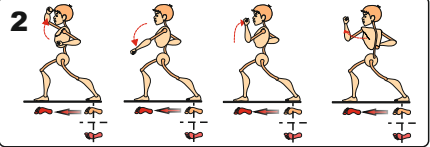
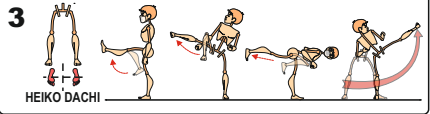
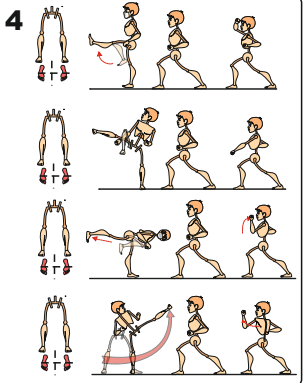
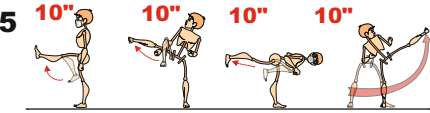
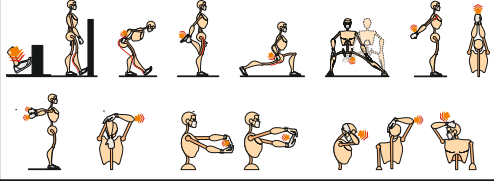


OBJETIVOS	Disminuir rigidez muscular. Mejorar la condición física, el equilibrio corporal, la coordinación y la fuerza..			
CONTENIDOS	Movilidad articular. Capacidades físicas básicas. Entrenamiento de fuerza, coordinación y equilibrio.			
NIVEL DE LA SESIÓN	Todos	DURACIÓN (minutos)		45 -50 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Movilidad articular: suave. Estiramientos dinámicos: ritmo bajo-medio	Ejercicios de movilidad articular y estiramientos dinámicos. Referencia en los dibujos adjuntos. Además realizar movimientos suaves con la cabeza (laterales, giros, hacia abajo y vuelta a posición alineada de cervicales).		Sin material
PARTE PRINCIPAL (25-30 minutos)	<p>1.- Realizar 10 técnicas de cada defensa, una vez con cada mano.</p> <p>2.- Realizar 10 técnicas de cada defensa, una vez con cada mano y pierna.</p> <p>3.- Realizar 5 series de las 4 patadas con cada pierna.</p> <p>4.- 5 series con cada guardia.</p> <p>5.- Aguantar 10 segundos con cada pierna en equilibrio. Después con la otra pierna.</p> <p>6.- Una vez.</p> <p>7.- Una vez.</p> <p>8.- Dos katas una vez.</p>	<p>1. Desde posición heiko dachi (de pie) realizar las 4 defensas fundamentales (si no se conocen, repetir las que si): jodan uke (defensa alta), gedan barai (defensa baja), uchi uke (defensa media hacia fuera), soto uke (defensa media hacia dentro).</p> <p>2. Mismo ejercicio pero de heiko dachi pasamos a zenkutsu dachi a la vez que hacemos jodan uke, gedan barai, uchi uke, soto uke.</p> <p>3. Desde heiko dachi realizamos 4 patadas con la misma pierna (si no se conocen, repetir las que si): oi geri (patada frontal), soto geri (patada lateral), ushiro geri (patada hacia atrás) y maguashi geri (patada circular).</p> <p>4. Combinación de los ejercicios anteriores: desde heiko dachi, realizar la 1ª patada y caer en zenkutsu dachi con la 1ª defensa que se realizó. Así sucesivamente con las demás patadas y defensas. Después cambiar de pierna y brazo (otra guardia)</p> <p>5. Realizar las 4 patadas manteniendo el equilibrio durante 10 segundos con cada patada y con cada pierna.</p> <p>6. Realizar el 1º kata (si se conoce) haciendo entre técnica y técnica una defensa.</p> <p>7. Realizar el 2º kata (si se conoce el 1º) y entre técnica y técnica ejecutar una patada.</p> <p>8. Realizar los dos katas anteriores sin realizar técnicas entre medias (kata normal).</p>	<p>1</p>  <p>2</p>  <p>3</p>  <p>4</p>  <p>5 10" 10" 10" 10"</p> 	Sin material
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	30-40 segundos cada estiramiento	Realizar estiramientos ya conocidos y adjuntos en la imagen.		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	¿Has sentido fatiga excesiva o problemas para respirar? ¿Has realizado todos los ejercicios? ¿Y todas las series y sus repeticiones? ¿Has conseguido realizar los ejercicios en equilibrio? ¿Y las combinaciones? ¿Eres capaz de mejorarlos en alguno de sus aspectos?			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	¿Eres capaz de conseguir la propuesta de forma autónoma o has necesitado ayuda de algún tipo?			