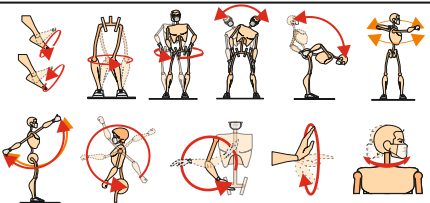
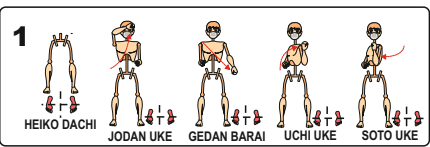
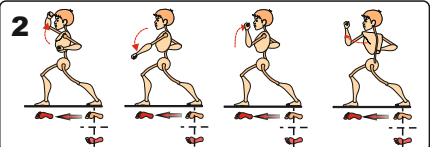
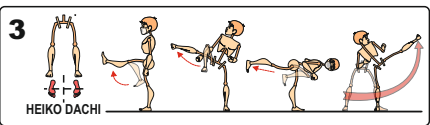
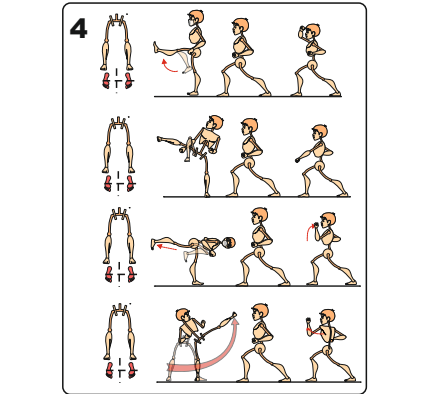
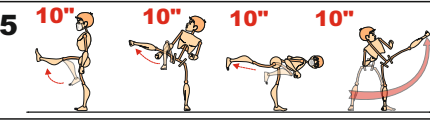
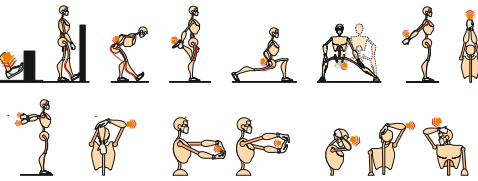


| | | | | |
|---|--|---|---|-----------------|
| OBJETIVOS | Disminuir rigidez muscular. Mejorar la condición física, el equilibrio corporal, la coordinación y la fuerza.. | | | |
| CONTENIDOS | Movilidad articular. Capacidades físicas básicas. Entrenamiento de fuerza, coordinación y equilibrio. | | | |
| NIVEL DE LA SESIÓN | Inicio - Intermedio | 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>9. Realiza otras Katas como vuelta a la clama.</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? | | | |