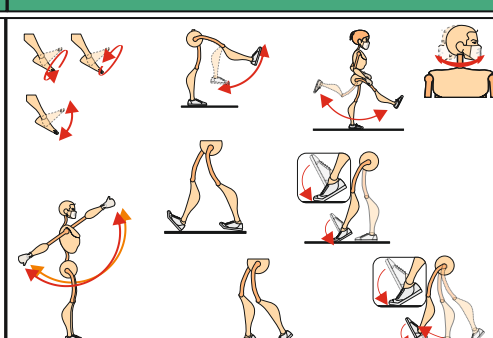
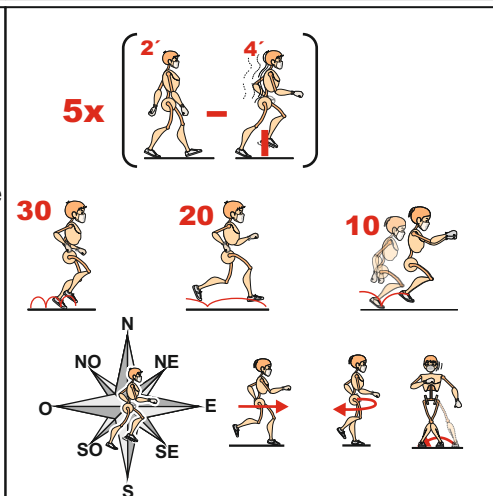
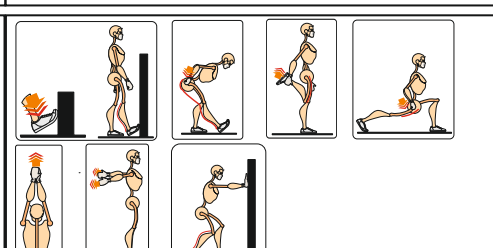


OBJETIVOS	RECREACIONAL, SENTIR PIE, APOYOS. FUERZA Y RESISTENCIA GENERAL CORTA VELOCIDAD TÉCNICA CARRERA JUGADA			
CONTENIDOS	CACO, Cambios de ritmo y de dirección. Conocer beneficios carrera. Identificar sensaciones.			
NIVEL DE LA SESIÓN	Intermedio	DURACIÓN (minutos)	60 minutos	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	2 x 10 repeticiones de cada movimiento	MOVILIDAD ARTICULAR: -círculos tobillo en cada sentido -subir y bajar tobillo (decir que si) -flex-ext. Rodilla (dar patada) -flex-ext. Cadera (balanceos) -brazos mover rectos alternando -giro cuello (decir que no) -caminar talones-puntillas -zarpazo tobillo sitio -zarpazo tobillo avanzando 10 mts		Escalón. Zapatillas de correr en buen estado y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología
PARTE PRINCIPAL (35 min.) Bloque 1: 10 minutos caminando 20 minutos corriendo Bloque 2: 5 minutos	Bloque 1: 5x (2min caminar/4 min correr suave: 6/10) + correr pies rápidos (30 pies hormiga-20 pies elefante 10 saltos canguro) bloque 3: brújula. 2 x sentido variante a, b y c. (5 minutos) Bloque 2: Brújula 3x (2 veces cada variante en cada sentido)	Bloque 1: CACO animales (Caminar/correr) Bloque 2: En medio del espacio. mira una brújula. Corre hacia cada rumbo. a: de frente i/v b: de frente ida. vuelta de espaldas c: lateral i/v. Cada vez que termines las 3 series Siente tu esfuerzo		Ninguno.
VUELTA A LA CALMA (11 minutos)	30-60 segundos cada estiramiento	Estático, sin rebotes -gemelo -sóleo -psoas -cuádriceps -Isquiotibiales -espalda -pectoral		Ninguno.
AUTOEVALUACIÓN	Corres entrando de talón y saliendo de metatarso y dedo gordo del pie ¿Puedes regular la intensidad y relacionarlo del 1 al 10 con la escala de sensación de esfuerzo? No hay sensación de dolor en ningún ejercicio			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Aguantas la intensidad de la sesión. Has hecho la sesión en el orden propuesto, y el tiempo e intensidades indicado			