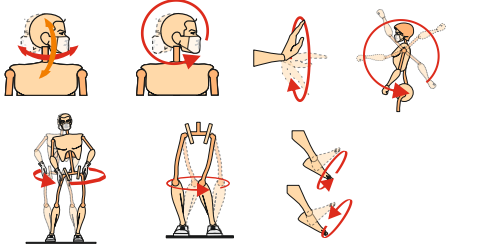
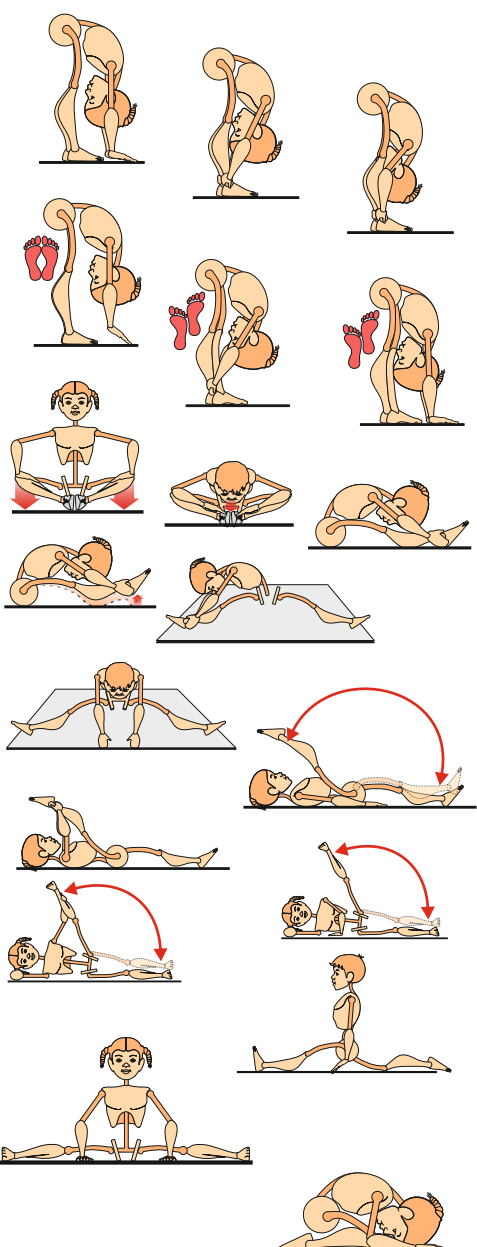
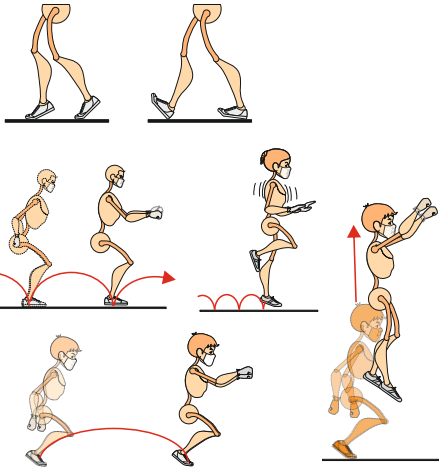
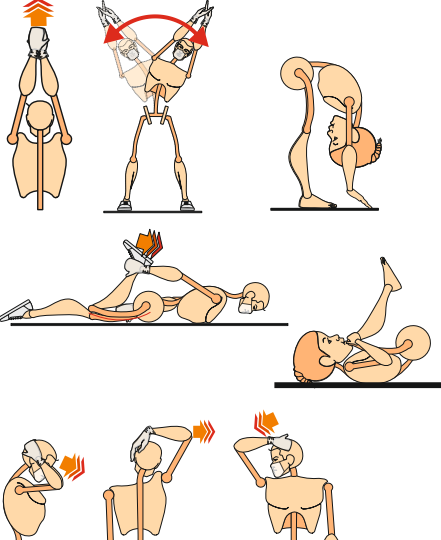


OBJETIVOS	Desarrollar habilidades básicas; Fomentar el deporte en familia; Disfrutar de la actividad física			
CONTENIDOS	Movilidad articular. Capacidades físicas básicas. Introducción y soporte para el entrenamiento posterior. Ejercicios de fuerza muscular, coordinación y equilibrio progresivos y adaptados a la Fase Cero.			
NIVEL DE LA SESIÓN	Jóvenes Nivel Básico (15 a 17 años)	DURACIÓN (minutos)	70 minutos	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	5 minutos (10 repeticiones por cada movimiento)	1. En casa, mover las articulaciones: a) Mueve la cabeza (arriba y abajo, derecha e izquierda y círculos con la cabeza). b) Círculos de Muñecas c) Círculos de brazos hacia adelante o hacia atrás d) Círculos de cadera e) Círculos de rodillas f) Círculos de tobillos		
	15 -20 minutos (10 segundos por ejercicio)	2. En casa, calienta como haces en tu Escuela o realiza estos ejercicios: a) De pie, abre un poco las piernas y toca el suelo con las manos, sin doblar las rodillas b) Con la misma posición, coge un tobillo e intenta tocar con la nariz la rodilla. Después cambia de pierna c) En la misma posición, agarra los dos pies e intenta meter el cuerpo entre las piernas, todo lo posible. d) Con los dos pies juntos, intenta tocar el suelo con las manos, sin doblar las rodillas e) Con los dos pies juntos, cruza un pie por delante del otro y pega a nariz a las rodillas f) En la misma posición, apoya las manos delante de los pies y alejadas de ellos, e intenta pegar la nariz a las rodillas, con los talones apoyados en el suelo. g) Mariposa: Sentados en el suelo, junta las plantas de los pies y separa las rodillas. Empuja con las manos, las rodillas hacia el suelo h) Mariposa: En la misma posición, intenta tocar con la nariz los pies. i) Estira las piernas delante de ti, y sin doblar las rodillas, intenta tocar con la nariz las piernas. j) En la misma posición, agarra los dos pies flexionados y tira de ellos hacia a ti, intentando despegar lo que puedas, los talones del suelo. k) Sapo: Abre las piernas y sin doblarlas, coge un pie, acercando la nariz a la rodilla. Después cambia de pierna. l) Sapo: Con las piernas abiertas, lleva el cuerpo hacia delante. ll) Lanzamientos de pierna delante: Tumbadas boca arriba, con las piernas juntas y estiradas. Lanza una pierna estirada hacia la nariz. Después cambia de pierna. m) Agarra la pierna estirada, y acércala a la cara todo lo que puedas. Después cambia de pierna. n) Lanzamientos de pierna laterales: Tumbadas de lado, con las piernas juntas y estiradas. Lanza una pierna estirada hacia la oreja. Después cambia de pierna. ñ) Agarra la pierna estirada, y acércala a la oreja, todo lo que puedas. Después cambia de pierna. o) Sphagat Sagital: Ponte de rodillas y estira una pierna delante. Con las manos apoyadas en el suelo, intenta separar las piernas todo lo posible. p) Sphagat Frontal: De pie, abre las piernas hacia los lados y apoya las manos en el suelo. Intenta separar las piernas todo lo posible. Si puedes, apoya los codos en el suelo. q) De rodillas, hazte una pelotita, acercando la nariz a las rodillas		Sin material

PARTE PRINCIPAL		* Sal a caminar a la calle con tus padres o sola, y mientras podemos realizar diferentes desplazamientos, como por ejemplo: a) Caminar de puntillas b) Caminar con los talones c) Saltar 10 veces con los dos pies juntos d) Saltar a pata coja (5 veces con cada pie) e) Saltar lo más lejos posible, flexionando las rodillas cada vez que apoyamos los pies en el suelo. Saltar estiradas en el aire. f) Saltar lo más alto posible, flexionando las rodillas cada vez que apoyamos los pies en el suelo. Saltar estiradas en el aire. g) De vez en cuando realizar una carrera, hasta llegar a un punto previsto con anterioridad, a un ritmo moderado h) Se puede alternar con carreras cortas a un punto previsto con anterioridad a un ritmo fuerte (sprint).		Sin material
VUELTA A LA CALMA	10 minutos (Aguanta 20 segundos por posición) estiramiento	- Los últimos 5 minutos en la calle, caminar hasta casa, a un ritmo suave. - Realiza estiramientos de todo el cuerpo en casa: a) De pie, Separa las piernas ligeramente, y eleva los brazos hacia arriba, como si quisieras crecer. b) Con la misma posición, Inclina el cuerpo hacia un lado y después hacia el otro. c) De pie, junta los dos pies e intenta tocar el suelo con las manos, sin doblar la rodilla d) Siéntate en el suelo y coloca un pie encima de la rodilla y pégate todo lo posible e) Túmbate de lado, y agarra el pie de arriba. Acercando el talón al glúteo y llevando la rodilla hacia atrás. Cambia de pierna. f) Túmbate boca arriba, y acerca las rodillas a las orejas. g) Sentados, Coge con la mano la cabeza y acerca la oreja al hombro. Cambia de mano.		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Valora tu experiencia durante la sesión. ¿Cómo te has sentido?			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	- Control de limitaciones ante un elemento de riesgo.			