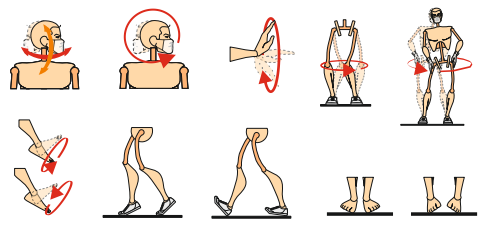
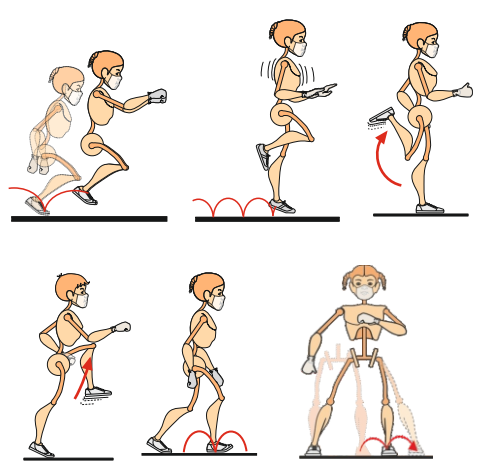
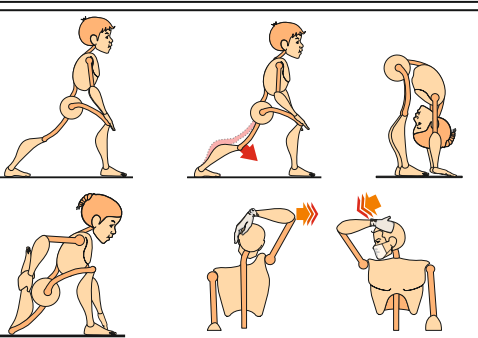


OBJETIVOS		- Desarrollar habilidades básicas. - Fomentar el deporte en familia. - Disfrutar de la actividad física		
CONTENIDOS		Desarrollo de la condición física general del alumno/a.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo	DURACIÓN (minutos)		50 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	10 repeticiones por cada ejercicio	A) Mueve la cabeza (arriba-abajo, der. – izq. y círculos). B) Círculos de Muñecas C) Círculos de brazos (hacia adelante – atrás) D) Círculos de cadera E) Círculos de rodillas F) Círculos de tobillos G) Caminar de puntillas H) Caminar con los talones I) Caminar con la parte interna del pie y con la parte externa.		Sin Material
PORTE PRINCIPAL (30 minutos)	Cada 6 pasos normales podemos realizar los siguientes ejercicios: (6 veces cada desplazamiento)	A) Salta con los 2 pies juntos. B) Salta a pata coja con cada pie. C) Lleva rodillas al pecho, alternando las piernas, lo más rápido posible (Skipping). D) Lleva los talones al glúteo, alternando las piernas, lo más rápido posible. E) Doblepasos con la pierna derecha y después con izquierda F) Doblepasos alternando las piernas G) Doblepasos laterales pierna derecha y después con izquierda H) Doblepasos laterales alternando las piernas (uno a cada lado)		Sin Material
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Aguanta 20-30 segundos cada ejercicio	A) Gemelos. Después en la misma posición doblamos la rodilla de la pierna de atrás, sin despegar el talón del suelo. B) junta los dos pies e intenta tocar el suelo con las manos, sin doblar las rodillas. C) De rodillas, en fondo adelanta una pierna y flexiónala a 90° (la rodilla debe estar encima del tobillo) lleva la otra pierna doblada atrás. D) 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. - Modera los ejercicios en función de sus posibilidades, y si lo necesitas pide ayuda.		