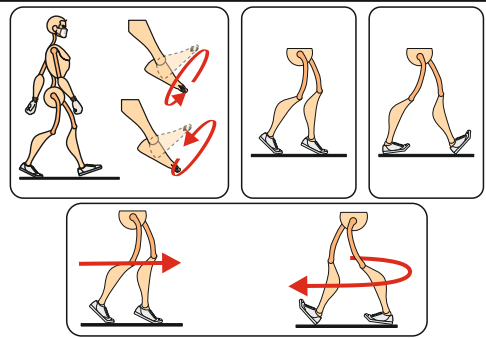



OBJETIVOS	Familiarizarse con la técnica MN y manejo de bastones			
CONTENIDOS	Ejercicio físico que les permitan realizar de forma segura y adecuada la MN (Marcha Nórdica)			
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación	DURACIÓN (minutos)	60 minutos,	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	15 minutos	<p>Cómo punto de partida desde la salida de la vivienda al lugar escogido, marcha a ritmo de propio "activo" que no nos imposibilite el poder hablar o cantar. Poner atención en la amplitud del paso en relación a la velocidad deseada. Diferentes ritmos de menos a más Soltar y rotar el tobillo en diferentes ángulos dibujando circunferencias en el aire. Caminar de puntillas. Caminar de puntillas Caminar de talones Ir de puntillas y volver de talones</p>		Bastones Tiza o empedrado o propio asfalto
PARTE PRINCIPAL	35 minutos	<p>Mantén el cuerpo erguido. Gira el hombro de la pierna apoyada hacia la que está en flexión, ayudándote con los palos en la espalda. Activa la musculatura del abdomen Aprovechando los palos, encógete con fuerza hacia el abdomen. (Utilizar los palos de altura fija).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoya un bastón en la diagonal formada por el brazo izquierdo y la pierna derecha. - Estira la pierna izquierda hacia atrás y lleva el brazo derecho hacia delante elevando el bastón del suelo. <p>Pon atención en mantener una línea recta entre la cabeza y el pie. Mantén la posición y ve aumentando la duración; en cada repetición cambia de lado. Mantener el cuerpo erguido, con la espalda recta. Caminando por una línea trazada.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crear un triángulo formado por los bastones y las piernas. - Poner el codo en ángulo de 90 grados y que la cinta de sujeción coincida con el ombligo. <p>(La empuñadura es específica; esa es la razón por la cual no son adecuados los palos de senderismo. Permiten el juego de: Agarrar cuando se tiene el bastón delante, clavarlo y tirar de él. Luego, cuando el brazo va hacia atrás, el bastón se suelta completamente pero la cinta lo mantiene cerca de la mano para el próximo paso.)</p> <p>Con la práctica, esta rutina de soltar y agarrar a cada paso se hace muy sencilla y automática.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">Beneficios de la Marcha Nórdica</p> <p>Neurológicos y psicológicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -aumenta la sensación de bienestar -mejora la coordinación de las extremidades inferiores y superiores. -es divertido -si se practica en la naturaleza se multiplican los beneficios. <p>Inmunitarios:</p> <p>Estimula el sistema inmunitario como todos los ejercicios aeróbicos (correr, nadar..)</p> <p>Musculoesqueléticos</p> <ul style="list-style-type: none"> -ayuda a prevenir la osteoporosis y la mejora cuando ya ha aparecido. -disminuye la intensidad del impacto en las extremidades inferiores, sobre todo en las rodillas. -se trabaja hasta el 90% de los músculos del cuerpo. -fortalece la espalda <p>Cardiorespiratorios:</p> <ul style="list-style-type: none"> -mejora el sistema cardiovascular y activa la circulación. -mejora la eficiencia respiratoria <p>Endocrino-metabólico:</p> <ul style="list-style-type: none"> -disminuye la grasa corporal y aumenta la masa muscular -tiene un elevado consumo energético: 400 kcal/h </div> 	Tiza o esparadrapo para marcar el suelo. Espacio libre de obstáculos y personas de unos 40x10m
VUELTA A LA CALMA	10 minutos	Vuelta al domicilio con marcha tranquila y sosegada. Acompañada de una adecuada respiración natural. Limpieza del material		Toallitas para la limpieza de los bastones y manos
AUTOEVALUACIÓN	Realizaré una valoración y repaso mental de la sesión. Observación de las propias sensaciones con los bastones			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Mantener a corto medio plazo los conocimientos que me aportaron esta sesión			