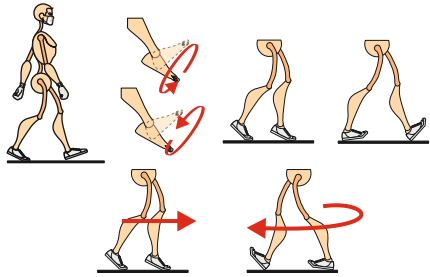
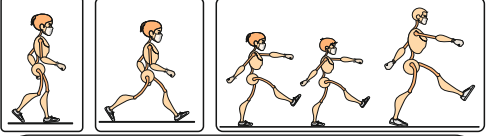
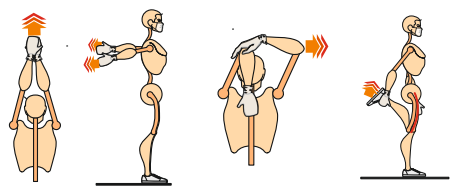


OBJETIVOS	Conocimientos básicos de la técnica marcha nórdica sin bastón			
CONTENIDOS	Ejercicios diversos para mantener el cuerpo erguido con espalda recta Poner atención en la amplitud del paso en relación a la velocidad deseada.			
NIVEL DE LA SESIÓN	Basico	DURACIÓN (minutos)		60 minutos,
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener el cuerpo erguido, con la espalda recta. - Caminando por línea trazada. - 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 talones - Ir de puntillas y volver de talones <p>(TODO ELLO CON UNA RESPIRACIÓN NORMALIZADA)</p>		Tiza o servir de guía líneas del empedrado o asfalto
PARTE PRINCIPAL	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Caminar movimiento natural. - Hacemos un paso un poco más largo. - Miramos los codos. - Vemos que el movimiento de los brazos parte de los hombros. <p>“Lo que hace la madre ó padre hace el hijo” (juego de imitación)</p> <p>Posicionándose uno detrás de otro, repite ejercicios anteriores a diferentes ritmos, con cambios de dirección(avisando previamente)</p> <p>“Adivina lo que dibujo” El niño piensa en una forma geométrica, elemento de la naturaleza, etc. La tiene que representar con los movimientos aprendidos y quien le acompaña lo debe de adivinar. Y viceversa</p>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">Beneficios de la Marcha Nordica</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: 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 servir de guía líneas del empedrado o asfalto Acompañante del niño@ y/o herman@ (guardando distancia sin contacto)
VUELTA A LA CALMA	15 minutos	<p>Estiramientos de hombros, puede realizarse de manera dinámica.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Eleva los dos brazos y lléalos lo más alto que puedas sobre la cabeza. · A continuación baja el brazo izquierdo a la altura el hombro mientras flexionas el codo derecho. · Sigue con el movimiento hacia el hombro derecho, siempre sintiendo la tensión pero no dolor. Contrario. · Con los brazos algo flexionados, Uno por encima del hombro y otro por detrás hacia el omóplato , juntar o hacer amago de juntarse las manos · Tira con un brazo hacia arriba y con otro hacia abajo. Por delante del cuerpo. <p>Estiramientos de cuádriceps</p>		Toallitas para la limpieza de los bastones y manos
AUTOEVALUACIÓN	Repetir movimientos en marcha con diferentes apoyos de pie de forma dinámica acompañando rítmicamente con los brazos.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Mantener a corto medio plazo los conocimientos que me aportaron esta sesión			