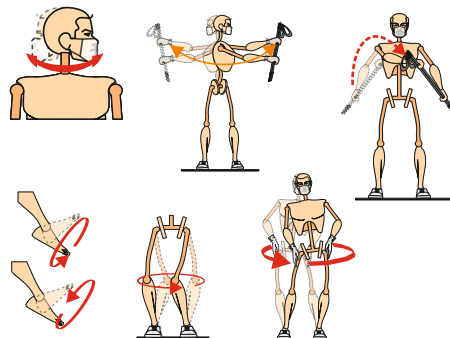
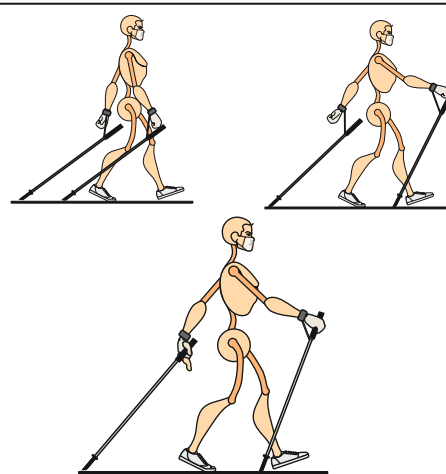



OBJETIVOS	Retomar la actividad física tras confinamiento			
CONTENIDOS	Ejercicio físico suave utilizando la técnica de marcha nórdica con bastones			
NIVEL DE LA SESIÓN	Nivel intermedio		DURACIÓN (minutos)	60 minutos,
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	15 minutos	Movilidad articular: De pie sobre el mismo sitio: - Giros de cabeza de un lado a otro. Suave y despacio. - Giros de torso de un lado a otro, agarrando los bastones con ambas manos delante del cuerpo. - Giros tipo "remo de canoa" como si los bastones fueran el remo (imagen) - Muñecas: agarrar y soltar las empuñaduras repetidas veces - Circunducción de tobillos - Flexoextensión de rodillas - Circunducción de cadera		Bastones de marcha nórdica. Con o sin tapones dependiendo de la superficie donde lo practiques. Botella de agua (500ml mínimo) Gafas de sol, gorra, ropa cómoda ajustada y zapatillas de deporte.
PARTE PRINCIPAL	1 km 500m 20' 10'	En un camino ancho, llano sin obstáculos. Ata las correas a las empuñaduras. Comienza a andar lentamente sin agarrar los bastones, con los brazos relajados a lo largo del cuerpo arrastrando los bastones detrás de ti. (ver imagen) Aumenta poco a poco la velocidad de la marcha y empieza a mover los brazos coordinados con los pasos, los bastones empiezan a clavarse en el suelo pero continua sin agarrar las empuñaduras. Y ya, por último, comienza a agarrar las empuñaduras para ayudarte a impulsar el paso ya amplio y rápido. 20 minutos de marcha suave (4-5kmh), manteniendo una intensidad inferior a 4 sobre 10 (RPE), estableciendo una distancia mínima de 10 metros detrás de otros deportistas. Descanso de 5' a la sombra para rehidratarte. 10' de marcha moderada (5-7kmh), intensidad entre 5 y 6 sobre 10 de la tabla anexa (percepción del esfuerzo)	 	
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			