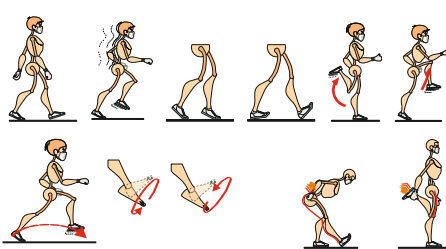
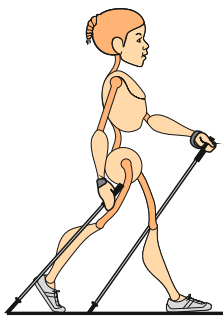


<b>OBJETIVOS</b>	Familiarizarse con la técnica MN y manejo de bastones			
<b>CONTENIDOS</b>	Ejercicio físico que les permitan realizar de forma segura y adecuada la MN(Marcha Nórdica)			
<b>NIVEL DE LA SESIÓN</b>	Basico	<b>DURACIÓN (minutos)</b>	60 minutos,	
<b>PARTES DE LA SESIÓN</b>	<b>DOSIS CARGA</b>	<b>EJERCICIOS</b>	<b>IMÁGENES/DIBUJOS</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>CALENTAMIENTO</b>	120 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mantener el cuerpo erguido, con la espalda recta. Andando, corriendo ,de puntillas, talones, combinando estos dos Ejerc. Ida distinta a vuelta por línea trazada.· Poner atención en la amplitud del paso , zancadas, rodillas al pecho, talones dirección glúteos, en relación a la velocidad deseada. Diferentes ritmos de menos a más</li> <li>· Soltar y rotar el tobillo en diferentes ángulos dibujando circunferencias en el aire.</li> <li>·Estiramientos breves de cuádriceps, tibia, isquiotibiales</li> </ul>		Bastones Tiza o servir de guía líneas del empedrado o asfalto
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	30 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 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. 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. -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. 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>		Bastones Tiza o servir de guía líneas del empedrado o asfalto)
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	15 minutos	<p>Vuelta al domicilio con marcha tranquila y sosegada. Acompañada de una adecuada respiración natural. Aprovechando el regreso hacemos un recordatorio de lo aprendido de forma tranquila y relajada Limpieza del material</p>		Toallitas para la limpieza de los bastones y manos
<b>AUTOEVALUACIÓN</b>	Realizaré una valoración y repaso mental de la sesión. Observación de las propias sensaciones con los bastones			
<b>CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA</b>	Mantener a corto medio plazo los conocimientos que me aportaron esta sesión			