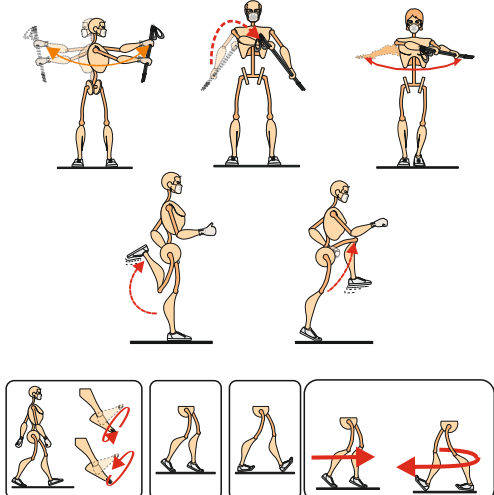
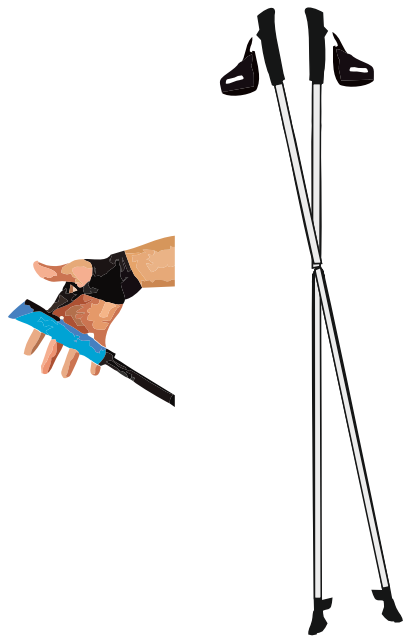


OBJETIVOS		Familiarizarse con la técnica MN y manejo de bastones		
CONTENIDOS		Ejercicio físico que les permitan realizar de forma segura y adecuada la MN (Marcha Nórdica)		
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación		DURACIÓN (minutos)	60 minutos,
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	15 minutos	<p>Cómo punto de partida desde la salida de la vivienda al lugar escogido, Marcha o si es posible trotar o correr a ritmo de cada uno "activo" que no nos imposibilite el poder hablar o cantar. Trazando en el suelo diferentes trayectos; Poner atención en la amplitud del paso en relación a la velocidad deseada. Diferentes ritmos de menos a más. En el sitio: -Cambios de peso con manos por encima de la cabeza, a la altura del pecho, de forma rítmica. -Elevar rodilla a la altura del pecho con codo contrario. -Talones hacia los glúteos. -Movimientos laterales-oblicuos Soltar y rotar el tobillo en diferentes ángulos dibujando circunferencias en el aire, jando circunferencias en el aire. Caminar de puntillas. Caminar de puntillas Caminar de talones Ir de puntillas y volver de talones</p>		<p>Bastones Tiza o empedrado o propio asfalto</p>
PORTE PRINCIPAL (35 min.)	<p>12rep/ ó 12'' tiempos Cada ejer.</p> <p>Después 8rep/ ó 8'' tiempos Cada ejer.</p> <p>después se repite x 3</p>	<p>1-Gira el hombro de la pierna apoyada hacia la que está en flexión, ayudándote con los palos en la espalda y lado contrario. Activa la musculatura del abdomen 2-Aprovechando los palos, encógete con fuerza hacia el abdomen. UTILIZAR LOS PALOS DE ALTURA FIJA 3-Apoya un bastón en la diagonal formada por el brazo izquierdo y la pierna derecha. 4-Estira la pierna izquierda hacia atrás y lleva el brazo derecho hacia delante elevando el bastón del suelo. 5-Pon atención en mantener una línea recta entre la cabeza y el pie y lado contrario. Mantén la posición y ve aumentando la duración; en cada repetición cambia de lado. 6-Mantener el cuerpo erguido, con la espalda recta. Caminando por una línea trazada. Cambiando de dirección. 7-Crear un triángulo formado por los bastones y las piernas. 8-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: 9-Agarrar cuando se tiene el bastón delante, clavarlo y tirar de él y contrario. 10-Luego, cuando el brazo va hacia atrás, el bastón se suelta completamente pero la cinta lo mantendría cerca de la mano para el próximo paso.</p>		<p>Tiza o esparadrapo para marcar el suelo. Espacio libre de obstáculos y personas de unos 40x10m</p>
VUELTA A LA CALMA	10 minutos	<p>Vuelta al domicilio con marcha tranquila y sosegada. Acompañada de una adecuada respiración natural. Limpieza del material</p>		<p>Toallitas para la limpieza de los bastones y manos</p>
AUTOEVALUACIÓN	<p>Realizaré una valoración y repaso mental de la sesión. Observación de las propias sensaciones con los bastones</p>			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	<p>Mantener a corto medio plazo los conocimientos que me aportaron esta sesión</p>			