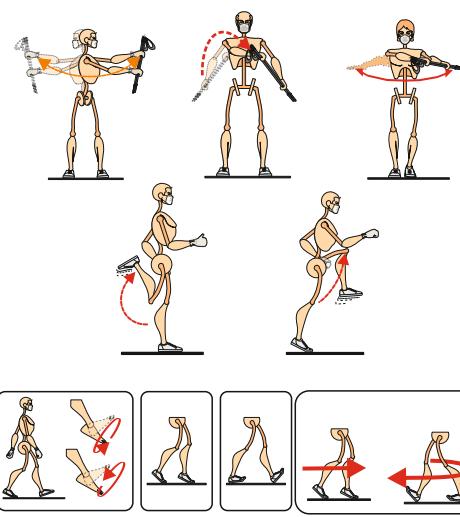
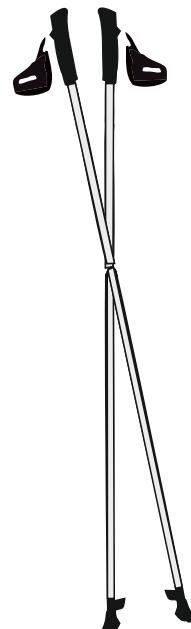


OBJETIVOS	Familiarizarse con la técnica MN y manejo de bastones		
CONTENIDOS	Ejercicio físico que les permitan realizar de forma segura y adecuada la MN(Marcha Nórdica)		
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciacion	DURACIÓN (minutos)	60 minutos,
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS
CALENTAMIENTO	15 minutos	<p>Cómo punto de partida desde la salida de la vivienda al lugar escogido,</p> <p>Marcha o si es posible trotar o correr a ritmo de cada uno "activo" que no nos imposibilite el poder hablar o cantar.</p> <p>Trazando en el suelo diferentes trayectos;</p> <p>Poner atención en la amplitud del paso en relación a la velocidad deseada. Diferentes ritmos de menos a más.</p> <p>En el sitio:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 <p>Soltar y rotar el tobillo en diferentes ángulos dibujando circunferencias en el aire.jando circunferencias en el aire.</p> <p>Caminar de puntillas.</p> <p>Caminar de puntillas</p> <p>Caminar de talones</p> <p>Ir de puntillas y volver de talones</p>	
PARTE PRINCIPAL (35 min.)	12rep/ ó 12''tiempos Cada ejer. Después 8rep/ó 8'' tiempos Cada ejer. despues se repite x 3	<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.</p> <p>Activa la musculatura del abdomen</p> <p>2-Aprovechando los palos, encógete con fuerza hacia el abdomen.</p> <p>UTILIZAR LOS PALOS DE ALTURA FIJA</p> <p>3-Apoya un bastón en la diagonal formada por el brazo izquierdo y la pierna derecha.</p> <p>4-Estira la pierna izquierda hacia atrás y lleva el brazo derecho hacia delante elevando el bastón del suelo.</p> <p>5-Pon atención en mantener una línea recta entre la cabeza y el pie y lado contrario.</p> <p>Mantén la posición y ve aumentando la duración; en cada repetición cambia de lado.</p> <p>6-Mantener el cuerpo erguido, con la espalda recta. Caminando por una línea trazada. Cambiando de dirección.</p> <p>7-Crear un triángulo formado por los bastones y las piernas.</p> <p>8-Poner el codo en ángulo de 90 grados y que la cinta de sujeción coincida con el ombligo.</p> <p>La empuñadura es específica; esa es la razón por la cual no son adecuados los palos de senderismo. Permiten el juego de:</p> <p>9-Agarrar cuando se tiene el bastón delante, clavarlo y tirar de él y contrario.</p> <p>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>	 
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		