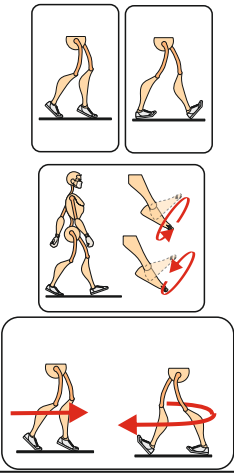
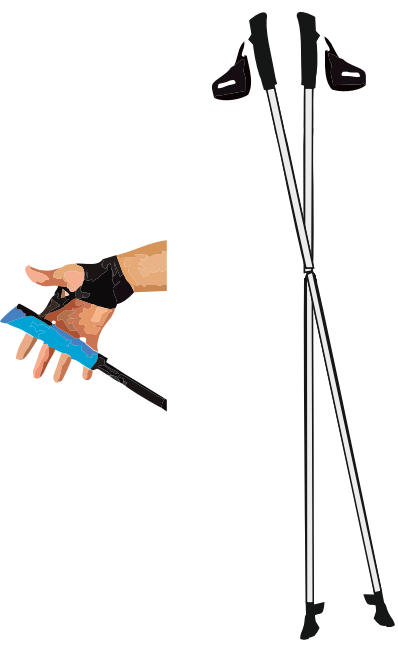
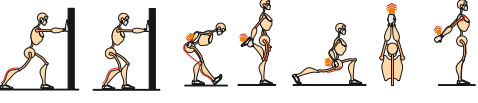


|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| <b>OBJETIVOS</b>                       | Familiarizarse con la técnica MN y manejo de bastones  |   |  |   |
| <b>CONTENIDOS</b>                      | Ejercicio físico suave utilizando la técnica de marcha nórdica con bastones  |   |  |   |
| <b>NIVEL DE LA SESIÓN</b>              | Iniciación   | <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>                   | 15 minutos   | <p>Cómo punto de partida desde la salida de la vivienda al lugar escogido,<br/>         Marcha a ritmo de cada uno "activo" que no nos imposibilite el poder hablar o cantar.<br/>         Poner atención en la amplitud del paso en relación a la velocidad deseada. Diferentes ritmos de menos a más siempre con moderación.<br/>         Caminar de puntillas.<br/>         Caminar de puntillas<br/>         Caminar de talones<br/>         Ir de puntillas y volver de talones.<br/>         Siempre y cuando tenga estabilidad o si no es así me debería apoyar en mi acompañante o un apoyo estable y seguro (todo ello con una respiración normalizada)<br/>         Soltar y rotar el tobillo en diferentes ángulos dibujando circunferencias en el aire.<br/>         (todo ello con una respiración normalizada)</p>  |  | Bastones<br>Tiza o empedrado o propio asfalto   |
| <b>PARTE PRINCIPAL (30 min.)</b>       | <p>12 rep/ ó 12 tiempos<br/>         Cada ejer. despues se repite x 4 series o veces<br/>         En cada serie se sueltan brazos piernas y se realizan ligeros giros de Cadera para "soltar"Y de esta forma que no se agarrote ninguna parte del cuerpo</p> | <p>Mantén el cuerpo erguido.<br/>         Gira el hombro de la pierna apoyada hacia la que está en flexión, ayudándote con los palos en la espalda.<br/>         Activa la musculatura del abdomen<br/>         Aprovechando los palos, encógete con fuerza hacia el abdomen.<br/> <b>UTILIZAR LOS PALOS DE ALTURA FIJA</b><br/>         Apoya un bastón en la diagonal formada por el brazo izquierdo y la pierna derecha.<br/>         Estira la pierna izquierda hacia atrás y lleva el brazo derecho hacia delante elevando el bastón del suelo.<br/>         Pon atención en mantener una línea recta entre la cabeza y el pie.<br/>         Mantén la posición y ve aumentando la duración; en cada repetición cambia de lado.<br/>         - Mantener el cuerpo erguido, con la espalda recta. Caminando por una línea trazada.<br/>         -Crear un triángulo formado por los bastones y las piernas.<br/>         -Poner el codo en ángulo de 90 grados y que la cinta de sujeción coincida con el ombligo.<br/>         La empuñadura es específica; esa es la razón por la cual no son adecuados los palos de senderismo. Permiten el juego de:<br/>         Agarrar cuando se tiene el bastón delante, clavarlo y tirar de él.<br/>         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> |  | Tiza o esparadrapo para marcar el suelo.<br>Espacio libre de obstáculos y personas de unos 40x10m |
| <b>VUELTA A LA CALMA</b>               | 15 minutos   | <p>Estiramientos habituales, similares a los recomendados después de correr o andar.<br/>         De cuello (con suavidad hacia los lados, evitando hiperextensiones de la nuca hacia atrás.<br/>         Estiramientos de brazos, muñecas, codos, cuádriceps ,tibia, talón tobillos.<br/>         Inhalar por la nariz y exhalar por la boca.</p>  |  | Toallitas para la limpieza de los bastones y manos  |
| <b>AUTOEVALUACIÓN</b>                  | Realizaré una valoración y repaso mental de la sesión.<br>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  |   |  |   |