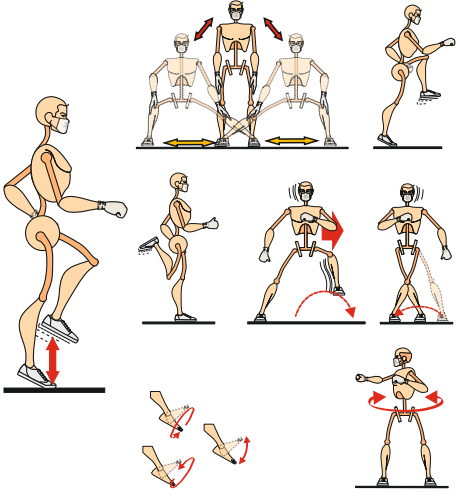
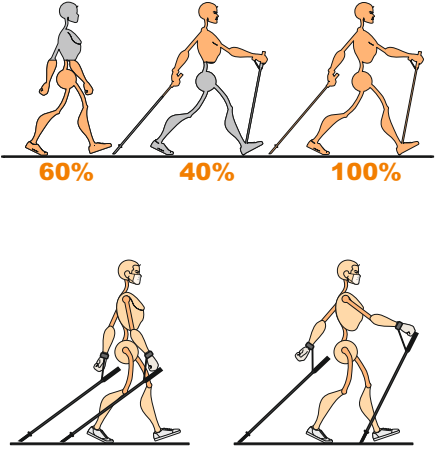



<b>OBJETIVOS</b>	Trabajar la coordinación con el manejo correcto de los bastones de MN · Conocer aspectos básicos de la técnica de la MN y utilizar correctamente los bastones			
<b>CONTENIDOS</b>	Ejercicio físico suave utilizando la técnica de marcha nórdica con bastones			
<b>NIVEL DE LA SESIÓN</b>	Iniciación, intermedio ,avanzado	<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, 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>En el sitio:-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cambios de peso</li> <li>- Elevar rodilla</li> <li>- Talón hacia los glúteos.</li> <li>- Movimientos laterales</li> <li>- oblicuos</li> <li>- Soltar y rotar el tobillo</li> </ul> <p>(TODO ELLO CON UNA RESPIRACIÓN NORMALIZADA)</p>		Bastones de Marcha Nórdica
<b>PARTE PRINCIPAL (30 minutos)</b>	30 minutos	<p>-Dragoneras la longitud correcta de los bastones.(debe coincidir aproximadamente con el ombligo)</p> <p>Ejer de Técnica:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) "Caminamos a doble bastón". Partimos con los bastones atrás, los brazos extendidos y las manos abiertas.</li> <li>2)Caminamos arrastrando los bastones y contar 4 pasos, recobro del bastón (coger delante) para clavar, impulsar y arrastrar de nuevo 4 pasos.</li> <li>3) lo mismo a 3 y a 2 pasos.</li> </ol> <p>-Andar erguidos (pero sin tensión) vamos aplicando distintas longitudes de zancada, pasos más cortos o más largos tratando de coor el mov braz-pier.</p>		Bastones de Marcha Nórdica
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	15 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
<b>AUTOEVALUACIÓN</b>	Vuelta al domicilio con marcha tranquila y sosegada. Acompañada de una adecuada respiración natural. Limpieza del material			
<b>CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA</b>	Mantener a corto medio plazo los conocimientos que me aportaron esta sesión			