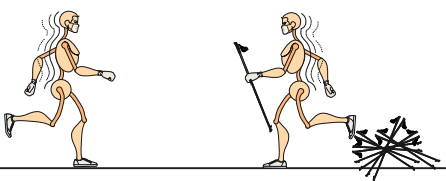
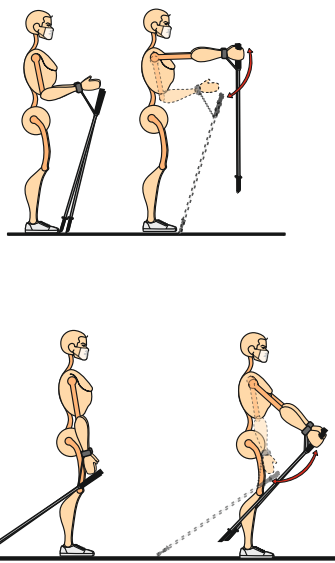
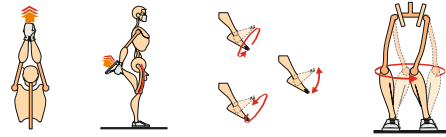


| | | | | |
|--|--|--|--|----------------------------|
| OBJETIVOS | Trabajar la coordinación con el manejo correcto de los bastones de MN · Conocer aspectos básicos de la técnica de la MN y utilizar correctamente Trabajar la coordinación con el manejo correcto de los bastones de MN · Recordatorio s de la técnica de la MN ,coordinación de los bastones y Participar en actividades y juegos mostrando habilidades y actitudes sociales de respeto, de trabajo en equipo y de deportividad. | | | |
| CONTENIDOS | Mantener a medio plazo los conocimientos que me aportaron esta sesión | | | |
| NIVEL DE LA SESIÓN | Medio | DURACIÓN (minutos) | 60 minutos, | |
| PARTES DE LA SESIÓN | DOSIS CARGA | EJERCICIOS | IMÁGENES/DIBUJOS | MATERIAL |
| CALENTAMIENTO | 15 minutos | Carrera de relevos: Dividimos el grupo en subgrupos de 4 o 5. Cada grupo en fila con dist. Seguridad alrededor del montón asignado de bastones. en lugares diferente cada grupo El deportista tiene que ir a buscar un bastón, traerlo hacia su grupo el siguiente deportista repetirá lo mismo. |  | Bastones de Marcha Nórdica |
| PARTE PRINCIPAL (35 minutos) | 6 minutos 7 minutos 7 minutos 15 minutos | -Ajuste dragoneras. longitud correcta de los bastones. (el punto donde se inserta la dragonera debe coincidir aproximadamente con el ombligo). - Ejercicio de técnica "coger-soltar": En estático con los bastones apoyados en el suelo delante, con los brazos estirados y las manos abiertas. Elevar los brazos hasta la altura de los hombros, cerrando los puños sobre la empuñadura del bastón 2 brazos a la vez, / alternan brazos. - Ejercicio de técnica "coger-soltar": Posicionados en estático brazos estirados y hacia atrás, los bastones apoyados en el suelo mantener abiertas "lanzamos" los bastones hacia delante y nada más iniciar el movimiento cerrar los puños con firmeza. Repetir Alternar brazos Caminamos recto la técnica de los ejercicios anteriores, sin mirar al suelo |  | Bastones de Marcha Nórdica |
| VUELTA A LA CALMA | 10 minutos | Volver al punto de inicio de forma relajada conversando y realizando un recordatorio de la clase . Ya en el lugar Estiramientos de: Dorsal, Cuadriceps, Giros Tobillos y rodillas. |  | Bastones de Marcha Nórdica |
| AUTOEVALUACIÓN | Realizaré una valoración y repaso mental y comentándolo con los propios compañeros y monitor de la sesión. Observación de las propias sensaciones de todo lo trabajado con los bastones. | | | |
| CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA | Mantener a corto medio plazo los conocimientos que me aportaron esta sesión | | | |