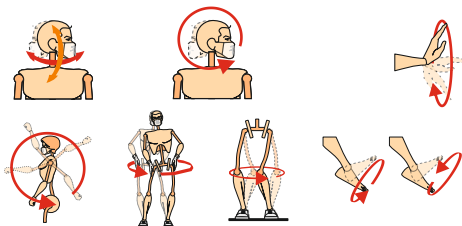
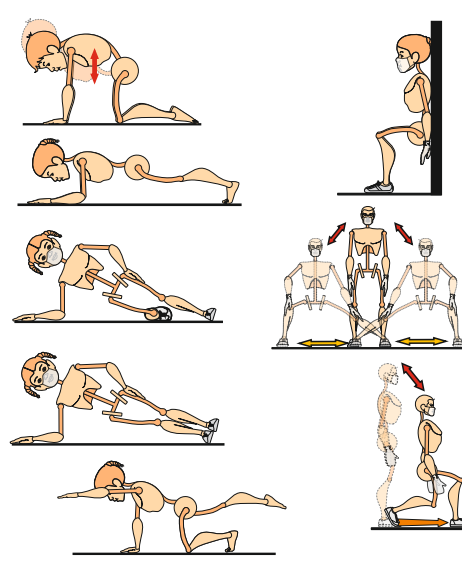
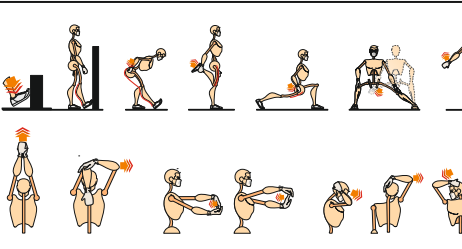


OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar de la fuerza general del tren inferior. - Mejorar del de la estabilidad de la musculatura del tronco - Mejorar de la propiocepción y equilibrio 			
CONTENIDOS	- Fuerza de piernas y Estabilidad del tronco (core)			
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo / Medio	DURACIÓN (minutos)	60 minutos,	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	10 movimientos por cada articulación	<p>En casa, mover las articulaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mueve la cabeza (arriba y abajo, derecha e izquierda y círculos con la cabeza). Círculos de Muñecas Círculos de brazos hacia adelante o hacia atrás Círculos de cadera Círculos de rodillas Círculos de tobillos 		Sin Material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	1 serie con 30" o 20 repeticiones por ejercicio con descanso variable en función del nivel	<p>CIRCUITO DE PIERNAS Y CORE (1 SERIE, con 30" de descanso entre ejercicios):</p> <ul style="list-style-type: none"> - El gato, en cuadrupedia, con brazos y muslos perpendiculares al suelo, inspirar, contraer el abdomen y poner la espalda convexa espalda. espirar y curvarla concava. 10" en cada posición x 10 repeticiones. - Isométricos de piernas contra pared. 30" - Planchas, adoptar la posición de la imagen y contraer y fijar el abdomen para que la espalda quede alineada. Mantener posición 30" cada lado. - Cambio de peso de una pierna a otra. (20 repeticiones) - Plancha lateral con apoyo de rodilla. 20" cada lado. - Elevaciones de pierna lateral. Subir y bajar lentamente. (15 repeticiones por lado). - Plancha lateral sin apoyo de rodilla. 20" cada lado. - Zancadas: da un paso largo hacia delante bajando la rodilla de la pierna trasera y vuelve a la posición de pies juntos (20 repeticiones) - Extensión brazo y pierna contrario en cuadrupedia. Alinear horizontalmente miembros extendidos. 30" cada lado. 		Sin Material
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	(Aguanta 20-30 segundos por ejercicio)	Estiramientos estáticos de los diferentes grupos musculares.		Toallitas para la limpieza de los bastones y manos
AUTOEVALUACIÓN	<p>Percibe los músculos que más trabajan en cada tarea. Controla la fatiga muscular para dosificar la duración de cada ejercicio.</p>			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Realiza los ejercicios previa preparación de un espacio seguro y gestión de los riesgos			