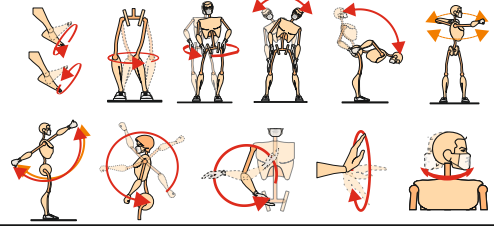
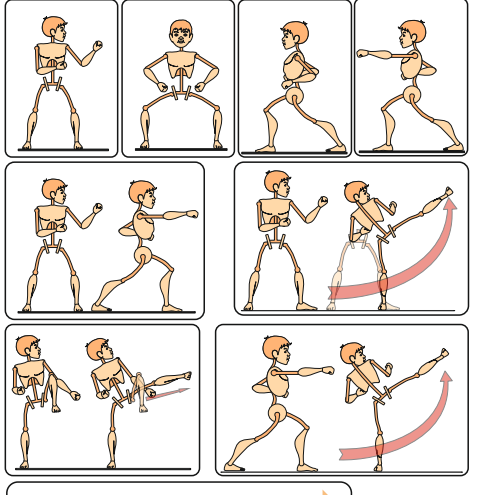
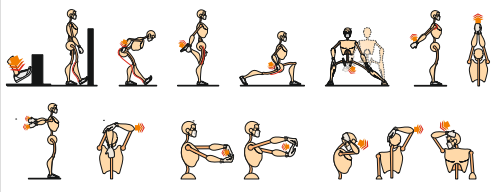


OBJETIVOS	Disminuir la rigidez muscular. Acondicionar los sistemas (respiratorio, cardiovascular, musculoesquelético, metabólico, neurosensorial). Mejorar progresivamente la condición física con prevención de lesiones. Mejorar equilibrio corporal. Entrenar coordinación. Mejorar la fuerza muscular.			
CONTENIDOS	Movilidad articular. Capacidades físicas básicas. Soporte para el entrenamiento posterior. Ejercicios de fuerza muscular, coordinación y equilibrio progresivos y adaptados. Desplazamientos. Cambios de dirección. Trabajo de contracción isométrica.			
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo - medio (moderado)	DURACIÓN (minutos)	45 -50 minutos	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	Movilidad articular: suave. Estiramientos dinámicos: ritmo bajo-medio	Ejercicios de movilidad articular y estiramientos dinámicos. Referencia en los dibujos adjuntos. Además realizar movimientos suaves con la cabeza (laterales, giros, hacia abajo y vuelta a posición alineada de cervicales).		Sin material
PARTE PRINCIPAL	<p>Añadir intensidad de forma progresiva</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 30 segundos con cada guardia. 2. 20 segundos. 3. 30 segundos. 4. 20 segundos con cada guardia. 5,6. Mismo tiempo 7. 4 repeticiones con cada pierna. 4 series. 8. 8 repeticiones con cada guardia. 9. 4 series con cada guardia alternando. 10. 20 veces (10 cada guardia). 11. Repetir este ejercicio una o dos veces y si se sabe más de un kata ir cambiando. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desplazamientos en posición de combate hacia delante, atrás, izquierda y derecha. 2. Permanecer en sico dachi (sentadilla abierta). 3. Ejercicio 1 con gyaku tsuki en cada desplazamiento. 4. Permanecer en zencutsu dachi (pierna delante flexionada, la de atrás estirada) 5. Repetir los 4. El 1 y 3 con mae tsuki (puño de delante). 6. Repetir los 4.1 y 3 con mawashi gueri (patada circular) con pierna de delante. Oi gueri (frontal) si no se conoce 7. En equilibrio hacer oi gueri (patada frontal) con una pierna 4 veces. Luego con la otra pierna. 4 series. 8. Combinación de mawashi gueri y gyaku tsuki. Primero pierna-puño y después puño-pierna. 9. En posición zencutsu dachi hacer gyaku tsuki en las 4 direcciones girando (delante, atrás, izquierda y derecha) 10. Desde zencutsu dachi, avanzando realizar jodan uke (defensa alta) y gyaku tsuki. <p>.Realizar la kata despacio con poca fuerza bajando mucho las posiciones. Después hacer el mismo más fuerte con las posiciones un poco más altas.</p>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>mawashi gueri - gyaku tsuki - mawashi gueri</p> <p>gyaku tsuki - mawashi gueri - gyaku tsuki</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>gyaku tsuki</p> <p>gyaku tsuki</p> <p>zencutsu dachi</p> <p>gyaku tsuki</p> <p>gyaku tsuki</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>zencutsu dachi, jodan uke</p> <p>gyaku tsuki</p> </div>	Sin material
VUELTA A LA CALMA	30-40 segundos cada estiramiento	Realizar los estiramientos ya conocidos en la sesión anterior tanto de tren inferior como de tren superior.		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	¿Crees que has conseguido los objetivos propuestos? Realiza tu propia crítica constructiva siendo tu propio observador. ¿Has sentido fatiga excesiva o problemas para respirar? ¿Has realizado todos los ejercicios? ¿Y todas las series y sus repeticiones? Si no es así calcula el porcentaje en el que lo has realizado. ¿Has conseguido ejecutar los ejercicios en equilibrio? ¿Cómo te has sentido con respecto a las combinaciones? ¿Las has realizado? En el caso de que los que hayas conseguido intenta pensar en qué medida lo has hecho. ¿Eres capaz de mejorarlos en alguno de sus aspectos?			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	¿Eres capaz de conseguir la propuesta de forma autónoma? Es decir, de forma independiente o ¿has necesitado ayuda de algún tipo? ¿Has sentido que no has llegado a algún objetivo por falta de dicha autonomía?			