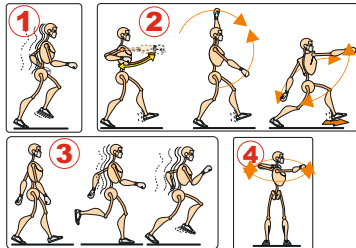
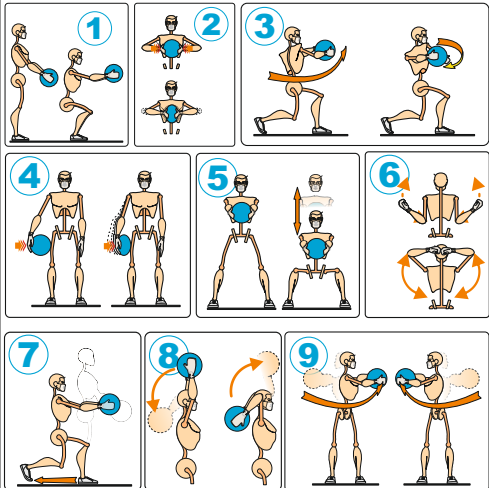
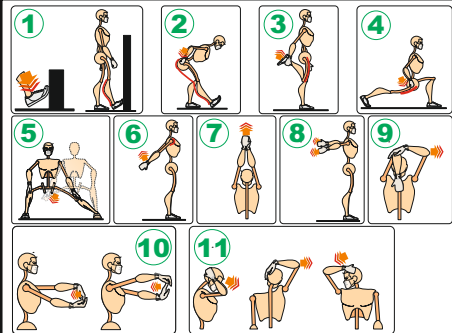

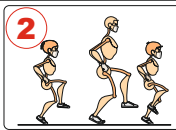

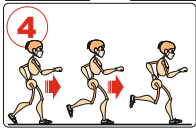
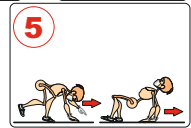

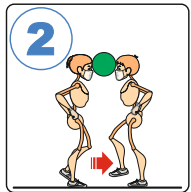
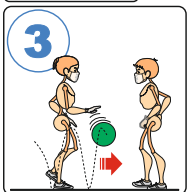
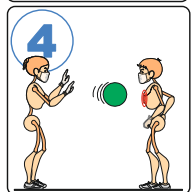
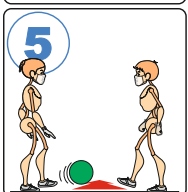






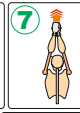


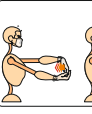



OBJETIVOS	Retomar la práctica deportiva al aire libre con precaución mejorando tu condición física de forma progresiva y saludable a través de tu deporte colectivo en busca de una mejor calidad de vida.			
CONTENIDOS	Resistencia aeróbica, fuerza, equilibrio y flexibilidad			
NIVEL DE LA SESIÓN	Medio	DURACIÓN (minutos)	60 min	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	10 minutos Incrementa progresivamente. Si no puedes correr camina	1) Carrera. 2) Distintos desplazamientos. 3) Técnica de carrera. 4) Movilidad articular		Sin material
PARTE PRINCIPAL	40 minutos Fuerza: 2-3 Vueltas de 9 ejercicios cada una. 30 seg. trabajo y 10 seg. desc. 1min. descanso cada vuelta. Resistencia: Trota 10' con balón con cambios dirección y sentidos.	Fuerza con balón: 1) sentadillas, 2) Pectoral contractor, 3) zancada alterna, 4) Dorsal jalones laterales, 5) Sentadilla sumo, 6) Elevaciones laterales de hombro, 7) Zancadas atrás, 8) Tríceps en extensiones de brazos por encima de la cabeza 9) Rotaciones de tronco con pelota		Con el balón, ya que es más motivante y permite hacer ejercicios sin tocar nada en la calle
VUELTA A LA CALMA	10 minutos Estiramientos. (Seleccionando ejercicios donde no se toque nada en la calle).	1) Gemelo, 2) Cuadríceps, 3) psoas-iliaco, 4) Isquiotibiales, 5) aductor, 6) hombro, 7) dorsal, 8) pecho, 9) tríceps, 10) flexores de la muñeca, 11) flexores del cuello		Sin material y sin apoyo
AUTOEVALUACIÓN	En días alternos: Test de Sentadilla y Circuito de habilidad; Otro día Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Debes mantener una correcta postura en cada ejercicio, manteniendo tu espalda recta (alineada) y no descolgando el cuello. En los ejercicios de flexión de rodilla, evita que la rodilla adelante la posición del pie. No bloques ninguna articulación al extenderla y mantén una respiración natural y fluida durante el ejercicio			

OBJETIVOS	Retomar la práctica deportiva lúdica al aire libre con seguridad buscando el disfrute en familia que ayude a mejorar y gestionar el estado de ánimo, sus impulsos y emociones, sin olvidar la mejora de la condición física.			
CONTENIDOS	Resistencia aeróbica, fuerza, equilibrio, coordinación, velocidad de reacción y flexibilidad.			
NIVEL DE LA SESIÓN	Medio	DURACIÓN (minutos)		55 min
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	10 minutos Incrementa progresivamente la intensidad.	1) Carrera. 2) Espejo. copia los desplazamientos que hagan tus hijos. 3) ejercicios de técnica de carrera y movilidad articular. 4) Con los más pequeños puedes imitar animales.	    	Sin material
PARTE PRINCIPAL	35 minutos Equilibrio Fuerza Resistencia	1) Estatua. ¿Quién aguanta más sobre un pie. 2) Transportar el balón entre dos, sin tocarlo con las manos con distintas partes del cuerpo. 3) Trata de alcanzar una zona mientras el otro te lo impide. 4) Bota, conduce o golpea el balón sin perder el control, trata de tocar distintas partes del cuerpo del otro. 5) Entre los dos mantener el control del balón tocándolo alternativamente (golpeándolo, botándolo o conduciéndolo). Inténtalo en desplazamiento.	    	Con el balón, ya que es más motivante y permite hacer ejercicios sin tocar nada en la calle
VUELTA A LA CALMA	10 minutos Estiramientos. (Seleccionando ejercicios donde no se toque nada)	1) Gemelo, 2) Cuadríceps, 3) psoas-iliaco, 4) Isquiotibiales, 5) aductor, 6) hombro, 7) dorsal, 8) pecho, 9) tríceps, 10) flexores de la muñeca, 11) flexores del cuello	          	Sin material y sin apoyo
AUTOEVALUACIÓN	En días alternos: Test de Sentadilla y Circuito de habilidad; Otro día Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Trata de mantener una correcta postura en todos los ejercicios y los estiramientos favoreciendo la salud de la espalda.			