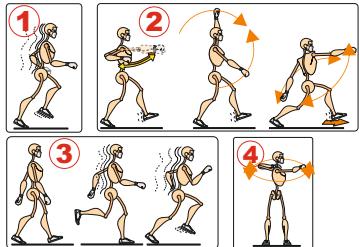
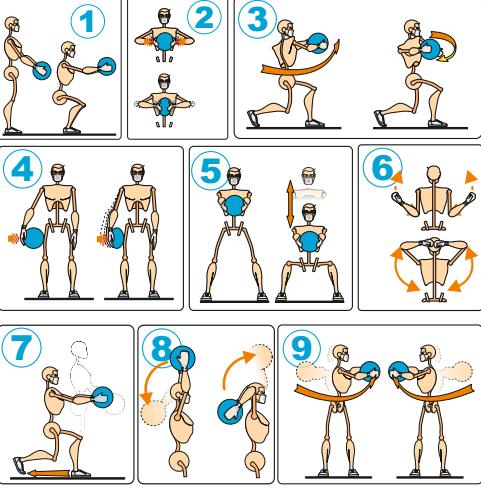
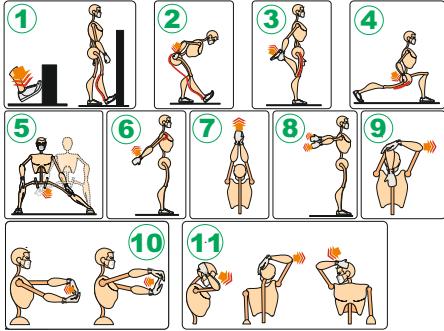
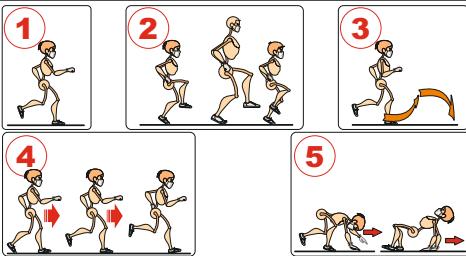
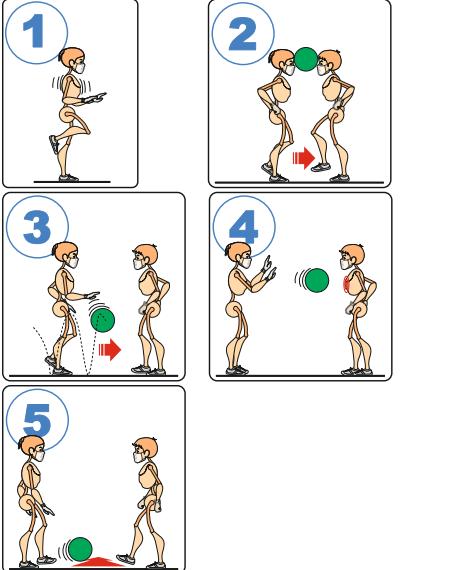
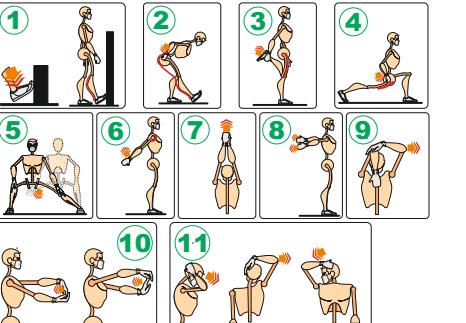


| OBJETIVOS | Retomar la práctica deportiva al aire libre con precaución mejorando tu condición física de forma progresiva y saludable a través de tu deporte colectivo en busca de una mejor calidad de vida. | | | |
|---------------------------------|--|--|--|---|
| CONTENIDOS | Resistencia aeróbica, 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- ilíaco, 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 bloquees 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. | | | |