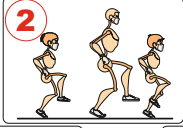
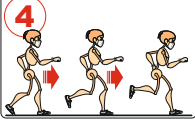
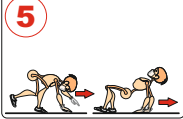
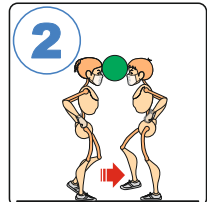
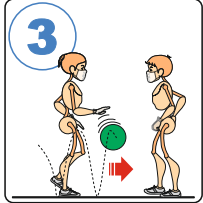
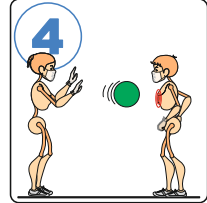
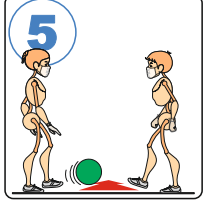
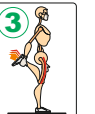
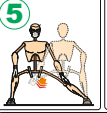
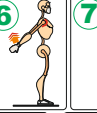
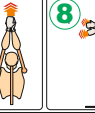


OBJETIVOS	Retomar la práctica deportiva lúdica al aire libre con seguridad buscando el disfrute en familia que ayude a mejorar y gestionar el estado de ánimo, sus impulsos y emociones, sin olvidar la mejora de la condición física.			
CONTENIDOS	Resistencia aeróbica, fuerza, equilibrio, coordinación, velocidad de reacción y	DURACION		55 min
INTENSIDAD NIVEL	CARGA - DOSIS	EJERCICIOS	IMÁGENES / DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	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	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	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
AUTOEVALUACION	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 AUTONOMIA	Trata de mantener una correcta postura en todos los ejercicios y los estiramientos favoreciendo la salud de la espalda.			