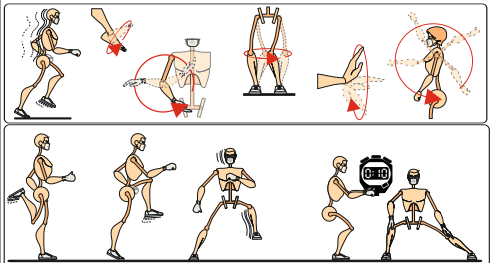
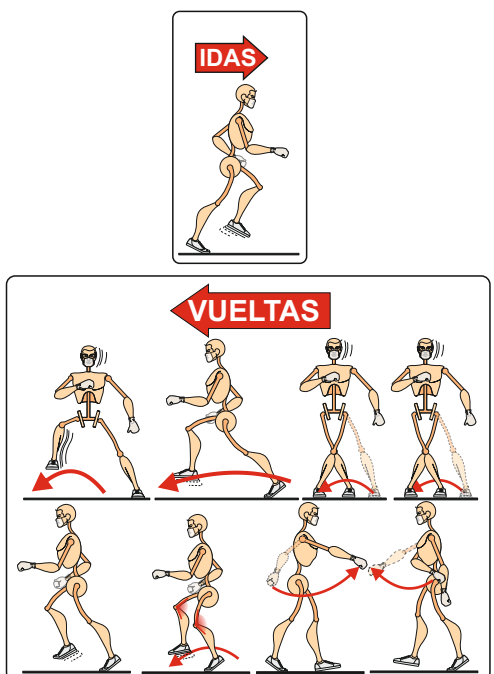
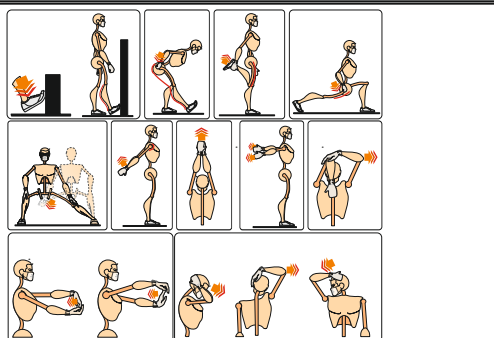


OBJETIVOS	Adaptación de las posibilidades del ejercicio en espacios abiertos al aire libre, al juego de raqueta.			
CONTENIDOS	Desplazamientos laterales con transferencia al juego en pista y movilidad general de articulaciones a través de gestos motrices simulando golpeos.			
NIVEL DE LA SESIÓN	Medio	DURACIÓN (minutos)		30 - 45 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	30-40% FCMax. 10 minutos	Combina ejercicios de movilidad articular general y trote suave, intercalando: talones glúteo, rodillas arriba, desplazamientos laterales. Ve despacio. Termina haciendo isométricos: media sentadilla, zancada lateral a derecha e izquierda) manteniendo la posición 10'', 3 veces cada ejercicio.		Sin material
PARTE PRINCIPAL	40-60% FCMax 20-30 minutos Descansa cuando notes que te cansas o cuando llegues a una sensación de 6 sobre una escala de esfuerzo máximo de 10.	<p>En un espacio de 10-15 m lineales, con superficie llana y estable realizar, a la ida carrera y a la vuelta desplazamiento lateral con las siguientes variaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) hacia izquierda y derecha, 2) zancadas largas/cortas, 3) cruzando piernas por delante/atrás, 4) sin cruzar piernas, 5) apoyando solo el antepié, 6) con las piernas medio flexionadas, 7) movilizandobrazos simulando un golpeo de derecha y revés con los brazos. <p>En un sitio amplio, sin gente alrededor y respetando las medidas de seguridad, simula el golpeo de tu deporte de raqueta con el movimiento de brazos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) los últimos golpes aprendidos en tu clase, 2) tu golpe preferido, 3) tu golpe más débil, 4) el golpe que te gustaría saber hacer, 5) haz esos golpes a diferentes alturas flexionando más las piernas, 6) incluye golpes por encima de la cabeza, 7) con la otra mano, 8) imagínate disputando un punto, piensa qué golpes harías (limita los desplazamientos y mantente en el sitio) <p>Haz los movimientos controlados a velocidad media. Puedes utilizar la raqueta/pala (sombras).</p>		Sin material, aunque la parte de simulación del golpeo se puede hacer con un implemento en la mano.
VUELTA A LA CALMA	20-30% FCMax. 5-10 minutos	Haz estiramientos globales de la musculatura de piernas, brazos, tronco y cuello que mejor te hagan sentir.		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	El esfuerzo que has percibido durante la sesión ha sido medio, < 60% FCMax. (alrededor del 60% de tu capacidad máxima. Con sensación de esfuerzo de 6 sobre 10)			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	La sensación de este tipo de entreno debe ser de esfuerzo moderado. Es una sesión de preparación deportiva. Además has entrenado la memoria motriz.			