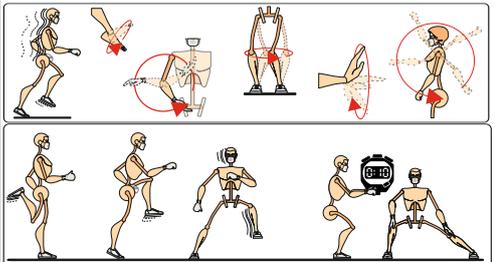
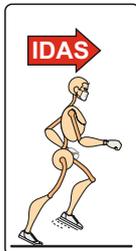
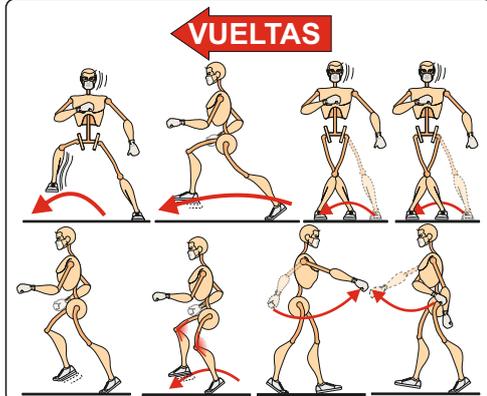
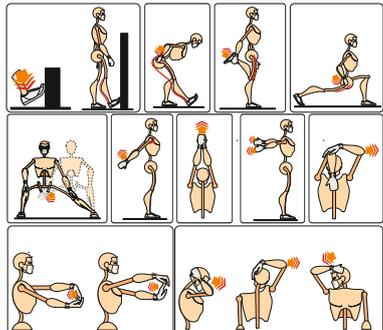


<b>OBJETIVOS</b>	Adaptación de las posibilidades del ejercicio en espacios abiertos al aire libre, al juego de raqueta.			
<b>CONTENIDOS</b>	Desplazamientos laterales con transferencia al juego en pista y movilidad general de articulaciones a través de gestos motrices simulando golpeos.			
<b>NIVEL DE LA SESIÓN</b>	Medio	<b>DURACIÓN (minutos)</b>		30 - 45 min.
<b>PARTES DE LA SESIÓN</b>	<b>DOSIS/CARGA</b>	<b>EJERCICIOS</b>	<b>IMÁGENES/DIBUJOS</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>CALENTAMIENTO</b>	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
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	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"> <li>1) hacia izquierda y derecha,</li> <li>2) zancadas largas/cortas,</li> <li>3) cruzando piernas por delante/atrás,</li> <li>4) sin cruzar piernas,</li> <li>5) apoyando solo el antepié,</li> <li>6) con las piernas medio flexionadas,</li> <li>7) movilizandobrazos simulando un golpeo de derecha y revés con los brazos.</li> </ol> <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"> <li>1) los últimos golpes aprendidos en tu clase,</li> <li>2) tu golpe preferido,</li> <li>3) tu golpe más débil,</li> <li>4) el golpe que te gustaría saber hacer,</li> <li>5) haz esos golpes a diferentes alturas flexionando más las piernas,</li> <li>6) incluye golpes por encima de la cabeza,</li> <li>7) con la otra mano,</li> <li>8) imagínate disputando un punto, piensa qué golpes harías (limita los desplazamientos y manténte en el sitio)</li> </ol> <p>Haz los movimientos controlados a velocidad media. Puedes utilizar la raqueta/pala (sombras).</p>	<div style="text-align: center;">  <p><b>IDAS</b></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>VUELTAS</b></p> </div>	Sin material, aunque la parte de simulación del golpeo se puede hacer con un implemento en la mano.
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	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
<b>AUTOEVALUACIÓN</b>	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)			
<b>CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA</b>	La sensación de este tipo de entreno debe ser de esfuerzo moderado. Es una sesión de preparación deportiva. Además has entrenado la memoria motriz.			