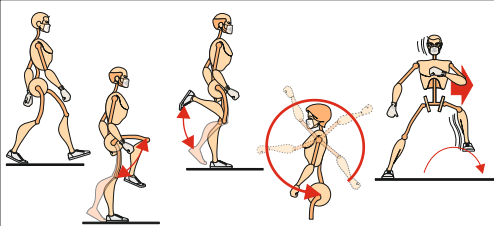
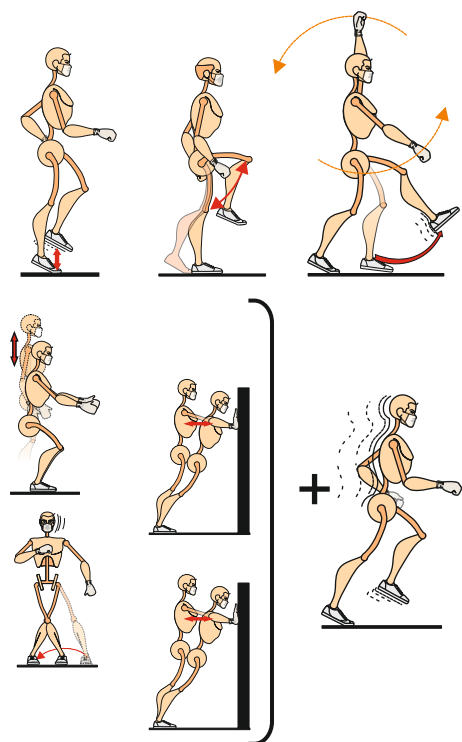
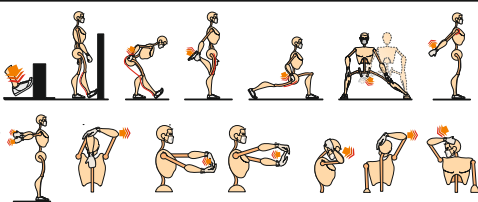


OBJETIVOS	Mantener y mejorar las adaptaciones (físicas y emocionales) conseguidas en las primeras semanas de ejercicio al aire libre.			
CONTENIDOS	Trabajo de la capacidad aeróbica y la fuerza.			
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo / medio	DURACIÓN (minutos)	45 minutos	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (5 minutos)		Marcha. Elevación de rodillas y talones. Movimientos de hombros y brazos (arriba y abajo, circundaciones). Desplazamientos laterales controlados y suaves.		Sin material
PARTE PRINCIPAL (30 minutos)	<p>1ª parte. (30" de trabajo + 30" marcha suave) x 3 1' de descanso después de cada bloque.</p> <p>2ª parte Se realizan los 4 ejercicios seguidos y después de un breve descanso se repiten una segunda vez.</p>	<p>1ª parte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carrera en el sitio con poca elevación de rodillas. - Rodillas arriba, en el sitio, sin saltar. - "Patada" hacia delante (ojo rodillas) con movimientos circulares de brazos. Pierna y brazo contrarios. <p>2ª Parte:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- 1/2 sentadilla x 10 + marcha ligera. 2.- Fondos de brazos sobre pared o sobre el respaldo de un banco (guantes) x 10 + marcha ligera. 3.- 5 pasos laterales a un lado y 5 al otro, tratando de bajar cadera + marcha ligera. 4.- Fondos de brazos flexionando codos cerca del cuerpo x 10 + marcha ligera. 		Guantes
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	5 minutos marcha 5 minutos estiramientos	Marcha suave y estiramientos según imágenes		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Percepción del esfuerzo para no iniciados: 5-6 sobre 10. Percepción para iniciados: 7 sobre 10			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	<p>Es importante el control sobre los movimientos que realizas y sobre el entorno para que el ejercicio sea seguro.</p> <p>El trabajo se termina cansado, pero con un remanente de energía que te permite volver a casa caminando con facilidad.</p> <p>Ten en cuenta y valora que el esfuerzo realizado es algo positivo para tu salud.</p> <p>Recuerda las medidas higiénicas.</p>			