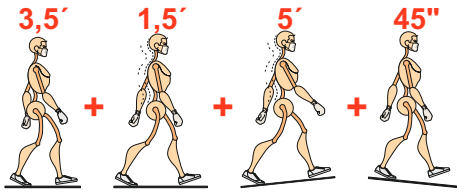
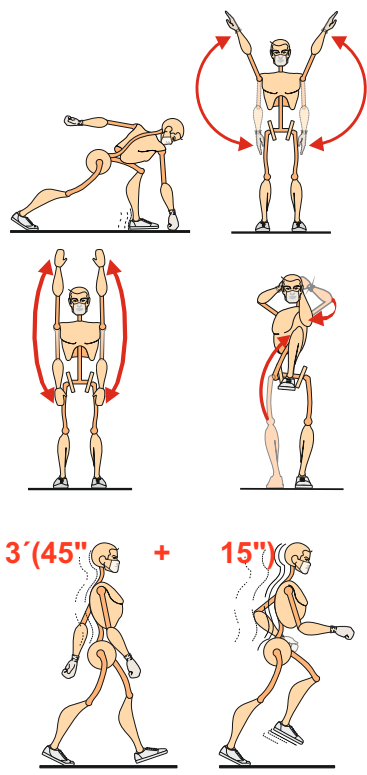
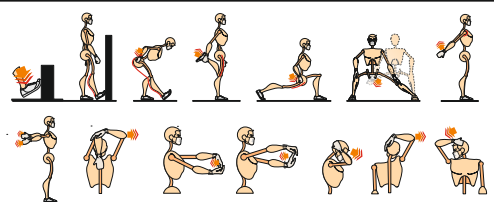


OBJETIVOS	Elevación de la tasa metabólico basal			
CONTENIDOS	Fuerza y movilidad			
NIVEL DE LA SESIÓN	Medio	DURACIÓN (minutos)	55 minutos	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Progresiva	<p>Caminar 3,5 minutos ritmo habitual +1,5 minutos ritmo fuerte + Caminar cuesta arriba 5 minutos descanso 45 segundos bajando</p>	<p>3,5' + 1,5' + 5' + 45"</p> 	Sin material
PORTE PRINCIPAL (35 minutos)	<p>El ciclo del cuadro se repetirá 4 veces con descanso de 1 min al finalizar</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>A (45 segundos trabajo + 15 segundos descanso) + B 3' + C (45 segundos trabajo + 15 segundos descanso) +</p> </div>	<p style="text-align: center;">A No iniciados 4 zancadas alternativas apoyando mano contraria en el suelo + 4 elevaciones laterales de brazos rápidas sin salto Iniciados 6 zancadas alternativas apoyando mano contraria en el suelo + 6 elevaciones laterales de brazos rápidas sin salto</p> <p style="text-align: center;">----- B 3' (Caminar 45'' + correr 15'') -----</p> <p style="text-align: center;">C No iniciados 4 saltos alternativos elevando la rodilla y llevando el codo contrario a esta + 4 elevación frontal de brazos sin cogerse las manos Iniciados 6 saltos alternativos elevando la rodilla y llevando el codo contrario a esta + 6 elevación frontal de brazos sin cogerse las manos</p> <p style="text-align: center;">----- D 3' (Caminar 45'' + correr 15'') -----</p>		Sin material
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	<p>5 minutos marcha</p> <p>5 minutos estiramientos</p>	Marcha suave hasta recuperar y estiramientos		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. El trabajo se termina cansado, pero con un remanente de energía que te permite volver a casa caminando con facilidad. Ten en cuenta y valora que el esfuerzo realizado es algo positivo para tu salud. Recuerda las medidas higiénicas.</p>			