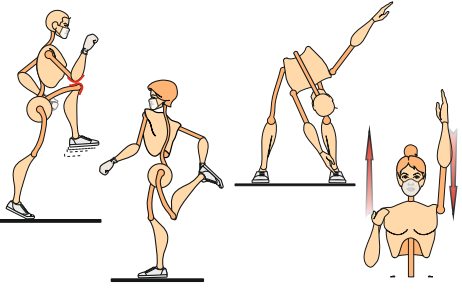
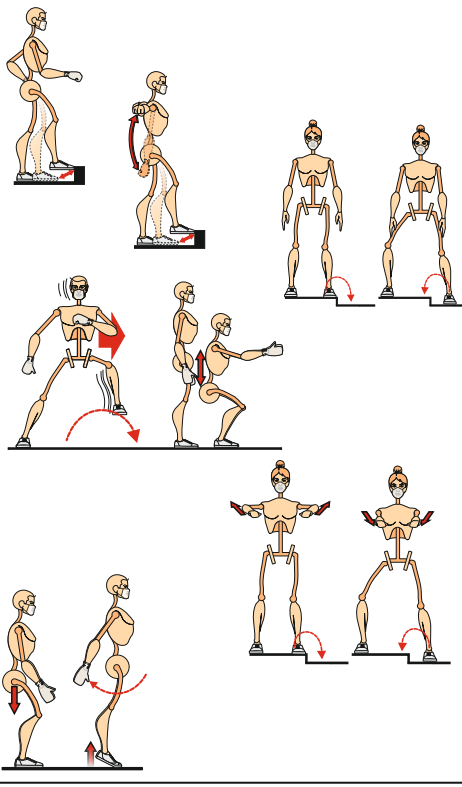
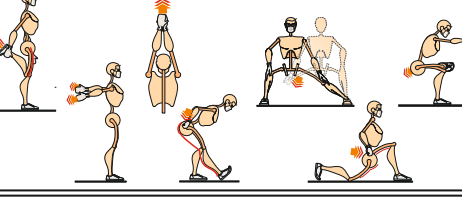


OBJETIVOS		Activar la capacidad aeróbica y la resistencia muscular		
CONTENIDOS		Desplazamientos variados unidos a movilizaciones generales con cargas ligeras		
NIVEL DE LA SESIÓN		Bajo / medio	DURACIÓN (minutos)	50 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (6 minutos)	20 repeticiones en cada ejercicio.	Mientras nos desplazamos con sensación respiratoria de "baja intensidad". Sin sentir presión en el pecho ni aceleración brusca del ritmo cardiaco (95-105 ppm) 1. Elevación de rodilla y brazo contrario 2. Elevar talón y brazo contrario 3. Tocar cara interna de un tobillo con la mano opuesta 4. Elevar alternativamente los brazos hacia el cielo, tocando primero el hombro		
PORTE PRINCIPAL (35 minutos)	Repetir 4 veces cada ejercicio	Todo el tiempo con las botellas en las manos 1.- Camino 20 pasos, toco un bordillo o escalón con la punta del pie 20 veces, de forma alterna, derecha e izquierda, elevando hacia delante el brazo del mismo lado que toco. 2.- Camino 20 pasos y toco con la punta del pie 20 veces el bordillo, elevo lateralmente ambos brazos. 3.- Camino 20 pasos subo y bajo 10 veces de lado escalón, 1º del lado derecho. Camino, otros 20 pasos y lo realizo lado izquierdo. 4.- Subo de lado 10 veces el escalón, brazos elevados a la altura hombros, llevo los codos hacia atrás, abriendo bien el pecho. 5.- Desplazarse en diagonal con 4 ó 5 pasos grandes a la derecha. Parar y hacer 5 medias sentadillas. Lo mismo, hacia el lado izquierdo. 6.- Caminar, y cada 20 pasos realizar una parada; con los pies paralelos y separados a la anchura de los hombros, flexionar y extender 5 veces las piernas elevando los talones (a posición de puntillas) llevando ambos brazos hacia atrás		Recomendable 2 botellas de agua de ½ l o 1l a modo de pesas (sino dispone de ellas puede realizar igualmente la sesión, será menos intensa) Pulsómetro. Mascarilla Botella de agua para hidratación
VUELTA A LA CALMA (9 minutos)	3 respiraciones completas por cada ejercicio	Estiramientos: 1.- Cuádriceps 2.- Pecho/hombros 3.- Isquiotibiales/ Gemelos 4.- Pectorales 5.- Adductores 6.- Cadera		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	No sobrepasar 125 pulsaciones por minuto 1.- ¿Has sentido malestar en algún momento de la sesión? Si la es respuesta afirmativa, para o camina lentamente 1min 2.- ¿Tienes ganas de repetir esta sesión para comprobar si te sientes mejor? Si puedes hacerlo reforzaras tu autoestima 3.- Si tuvieras que asignar un número del 1-10 para determinar tu esfuerzo, sería el..... Siendo las puntuaciones muy altas las más cercanas a tu esfuerzo máximo. Entre 4-7 puedes repetir esta sesión o lanzarte al siguiente reto.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Terreno libre de obstáculos peligrosos que puedan provocar posibles caídas. En el caso de utilizar pulsómetro puedes comparar tus sensaciones subjetivas con los datos objetivos del reloj			

