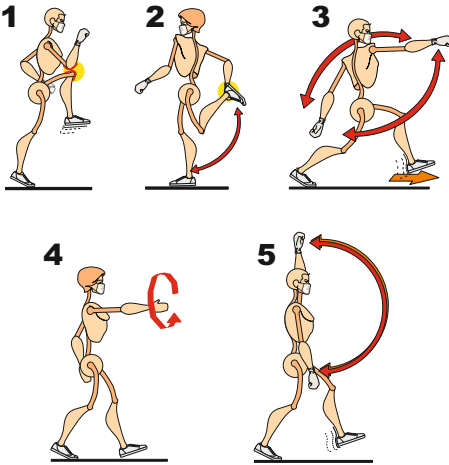
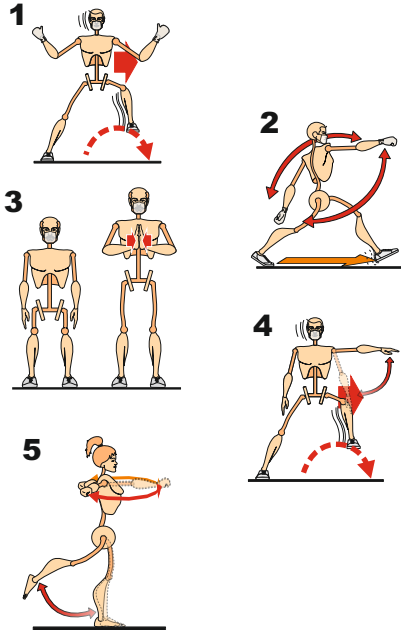
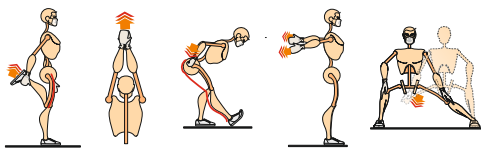


OBJETIVOS	Activar la capacidad aeróbica y la resistencia muscular			
CONTENIDOS	Desplazamientos variados unidos a movilizaciones generales con autocarga			
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo / medio	DURACIÓN (minutos)		46 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (8 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.- Rodilla a codo contrario 2.- Talón al glúteo tocar con mano opuesta 3.- Cara interna de un tobillo con mano opuesta 4.- Zancadas elevamos brazos alternativamente hasta el hombro 5.- Caminar 20 pasos, hacemos 10 círculos con el brazo derecho por delante, después izquierdo 6.- Caminar 20 pasos elevamos alternativamente los brazos hacia el cielo		
PORTE PRINCIPAL (35 minutos)	Repetir 4 veces cada ejercicio	CIRCUITO Realizar cada ejercicio 45 segundos, descansando durante 30 segundos, entre cada uno. 1.- 5 Zancadas laterales brazos a 90° con manos altura hombros. 2.- 5 Zancadas larga hacia delante elevando el brazo contrario. Alternar pierna-brazo. 3.- ½ sentadilla, bajando las caderas como si quisieras sentarte y al subir, empujar las palmas de las manos. Codos muy abiertos. 4.- 5 Zancadas laterales elevando brazo del mismo lado. Después con el otro. 5.- Elevación 10 veces la pierna extendida hacia atrás, más elevación de brazos a cruz. Alternar pierna. Después de 1 vuelta, caminar 5 minutos. Repetir una segunda vuelta si puedes, Caminar 5		Recomendable Pulsómetro. Mascarilla Botella de agua para hidratación
VUELTA A LA CALMA (9 minutos)	50 segundos cada ejercicio	Estiramientos: Cuádriceps, Pecho/hombros, Isquiotibiales, Gemelos, Pectorales, Adductores		
AUTOEVALUACIÓN	No sobrepasar 115 pulsaciones por minuto 1.- ¿Has sentido malestar en algún momento de la sesión? Pues 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 realizar la 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.			