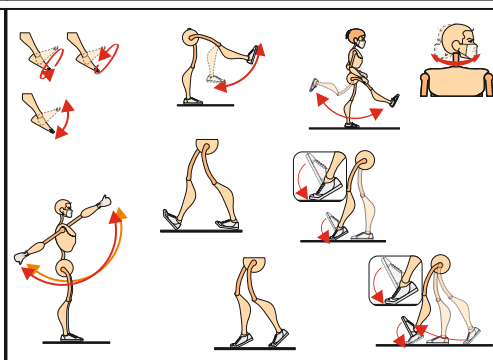

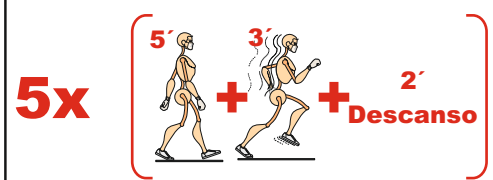
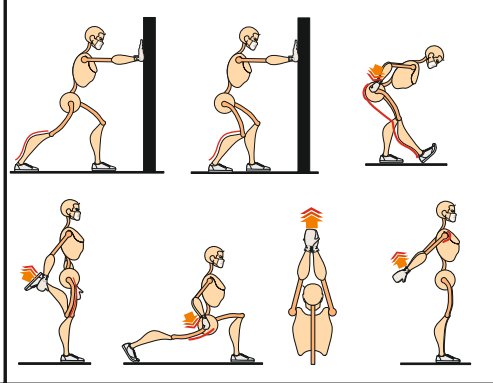


OBJETIVOS	Mejorar la condición física general, haciendo una correcta transición CA-CO (caminar-correr)			
CONTENIDOS	Rodar el pie completo al caminar hasta correr/ Dosificar la carga y escuchar al cuerpo			
NIVEL DE LA SESIÓN	Avanzado	DURACIÓN (minutos)	60 minutos	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	3X 10 Repeticiones de cada movimiento 10 minutos	Movilidad articular: Círculos tobillo en cada sentido subir y bajar tobillo (decir que si) Flex-ext. rodilla (dar patada) sin silla Flex-ext. cadera (balanceos) Brazos mover rectos alternando Giro cuello (decir que no) Caminar de puntillas caminar de talón Gemelo en bordillo simultáneo con ambos pies, ponerse de puntillas.		Sescalón. Zapatillas de correr en buen estado y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología.
PARTE PRINCIPAL (40 min.) (25 min caminar 15 min correr)	5x (5 minutos caminar + 3 min. correr suave: /2 min desc. sensación de esfuerzo:5/10)	CACO: CAMINAR-CORRER 	5x 	ninguno.
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	30-60 segundos estiramiento	estiramientos: de 30-60 seg. estático, sin rebotes Gemelo-Sóleo Isquiotibiales Cuadriceps Espalda Pectoral Etc.		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Corres entrando de talón y saliendo de metatarso y dedo gordo del pie ¿Puedes regular la intensidad y relacionarlo del 1 al 10 con la escala de sensación de esfuerzo? No hay sensación de dolor en ningún ejercicio			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Aguantas la intensidad de la sesión. Has hecho la sesión en el orden propuesto, y el tiempo e intensidades indicado.			