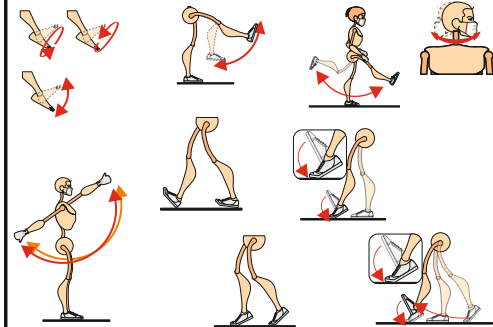

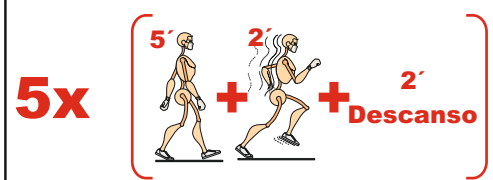
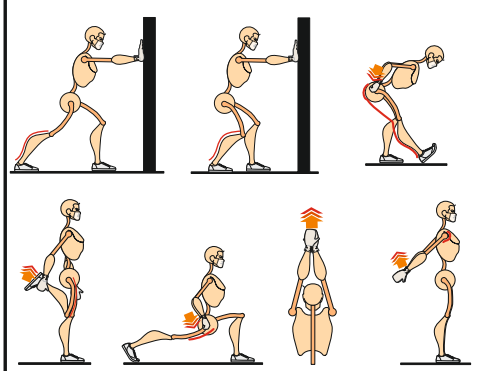


<b>OBJETIVOS</b>	Mejorar la condición física general, haciendo una correcta transición CA-CO (caminar-correr)			
<b>CONTENIDOS</b>	Rodar el pie completo al caminar hasta correr/ Dosificar la carga y escuchar al cuerpo			
<b>NIVEL DE LA SESIÓN</b>	Intermedio	<b>DURACIÓN (minutos)</b>	55 minutos	
<b>PARTES DE LA SESIÓN</b>	<b>DOSIS/CARGA</b>	<b>EJERCICIOS</b>	<b>IMÁGENES/DIBUJOS</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>CALENTAMIENTO</b>	2 X 10 Repeticiones de cada movimiento  8 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.
<b>PARTE PRINCIPAL</b> (35 min.) (25 min caminar 10 min correr)	5x (5 minutos caminar + 2 min correr suave: /2 min desc. sensación de esfuerzo:5/10)	CACO: CAMINAR-CORRER  	<b>5x</b> 	ninguno.
<b>VUELTA A LA CALMA</b> (12 min.)	30-60 segundos estiramiento	estiramientos: de 30-60 seg. estático, sin rebotes  Gemelo-Sóleo Isquiotibiales Cuadriceps Espalda Pectoral Etc.		Sin material
<b>AUTOEVALUACIÓN</b>	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			
<b>CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA</b>	Aguantas la intensidad de la sesión. Has hecho la sesión en el orden propuesto, y el tiempo e intensidades indicado.			