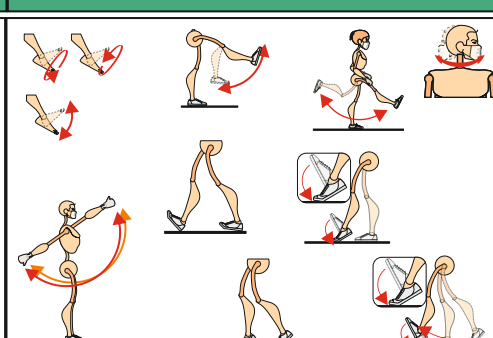
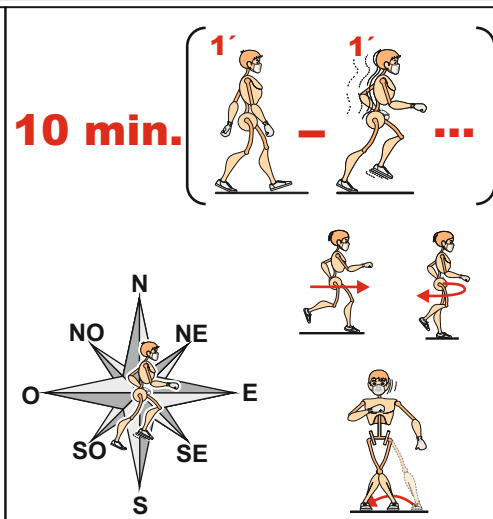
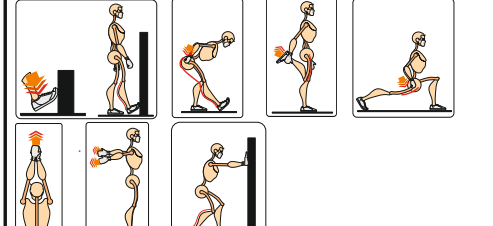


OBJETIVOS	Mejorar la condición física general, haciendo una correcta transición CA-CO (caminar-correr)			
CONTENIDOS	Rodar el pie completo al caminar hasta correr/ Dosificar la carga y escuchar al cuerpo			
NIVEL DE LA SESIÓN	Inicio	DURACIÓN (minutos)	45 minutos	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	2 X 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) -flex-ext. Cadera (balanceos) -brazos mover rectos alternando -giro cuello (decir que no) -caminar talones-puntillas -zarpazo tobillo sitio -zarpazo tobillo avanzando 10 mts		Escalón. Zapatillas de correr en buen estado y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología
PARTE PRINCIPAL PARTE PRINCIPAL (30min.TOTAL) BLOQUE 1: (10 min) BLOQUE 2: (10 min) BLOQUE 3: (10 min)	25 minutos Bloque 1: 10 minutos: Cada minuto cambio de caminar a correr y viceversa. Bloque 2: 3 X cada sentido. RUMBO: (Norte/sur/este/oeste /NE/SE/SO/NO) Bloque 3: Repetir bloque 1 sensación de esfuerzo 6-7	Bloque 1: CACO Caminar apoyando desde el talón a los dedos Correr suave con la parte delantera del pie Bloque 2: Imagina una brújula. Corre hacia cada rumbo. a: de frente i/v b: de frente ida. vuelta de espaldas c: lateral i/v. Cada vez que termines las 3 series siente tu esfuerzo (Mira la escala)	10 min. 	Ninguno. Mochila carga o balón medicinal
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	30-60 segundos cada estiramiento	Estiramientos: de 30 segundos a un minuto estático, sin rebotes Gemelo Isquiotibiales Cuadricéps Espalda Pectoral Total tiempo: 9 min máx.		Ninguno.
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			