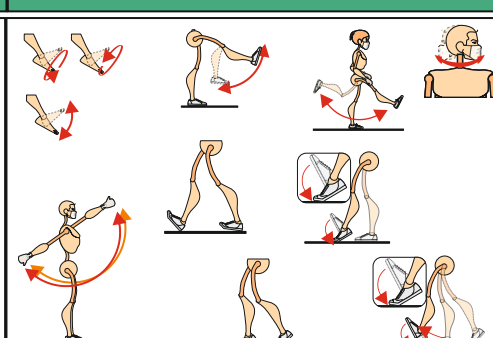
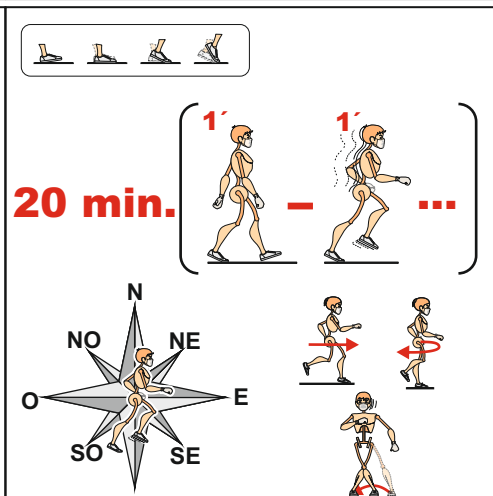
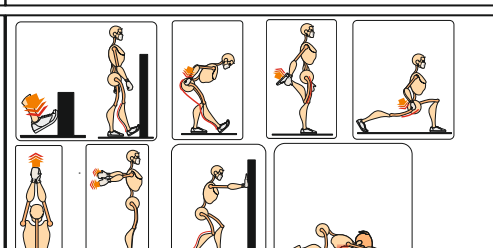


OBJETIVOS	Recreacional. Sentir pie y apoyos. Desplazamiento multidireccional. velocidad. autoconocimiento corporal y sensitivo.			
CONTENIDOS	CACO, Cambios de ritmo y de dirección. Conocer beneficios carrera. Identificar sensaciones. Dosis de carga			
NIVEL DE LA SESIÓN	Avanzado	DURACIÓN (minutos)	60 minutos	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	
CALENTAMIENTO (10 minutos)	3 x 10 repeticiones de cada movimiento	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.
PARTE PRINCIPAL (40min.TOTAL) BLOQUE 1: (20 min) BLOQUE 2: (10 min) BLOQUE 3: (10 min)	40 minutos Bloque 1: 15 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 cada rumbo. 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)		Ropa adecuada carrera.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	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	¿Has conseguido mantener al correr, tu sensación de esfuerzo en 7 sobre 10 ¿Eres capaz de hacer cambios de ritmo de caminar a correr y lo has relacionado con la escala del 1 al 10? ¿Siente los distintos apoyos entre caminar y correr?			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Puedes regular tu esfuerzo. (6-7 sobre 10) Podrías relacionarlo con tu % de la FC máxima corres de metatarso (parte delantera del pie) o pie plano, nunca talón Respetas el calentamiento, parte principal y la vuelta a la calma			