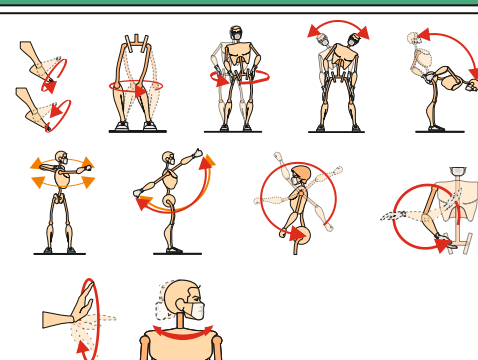
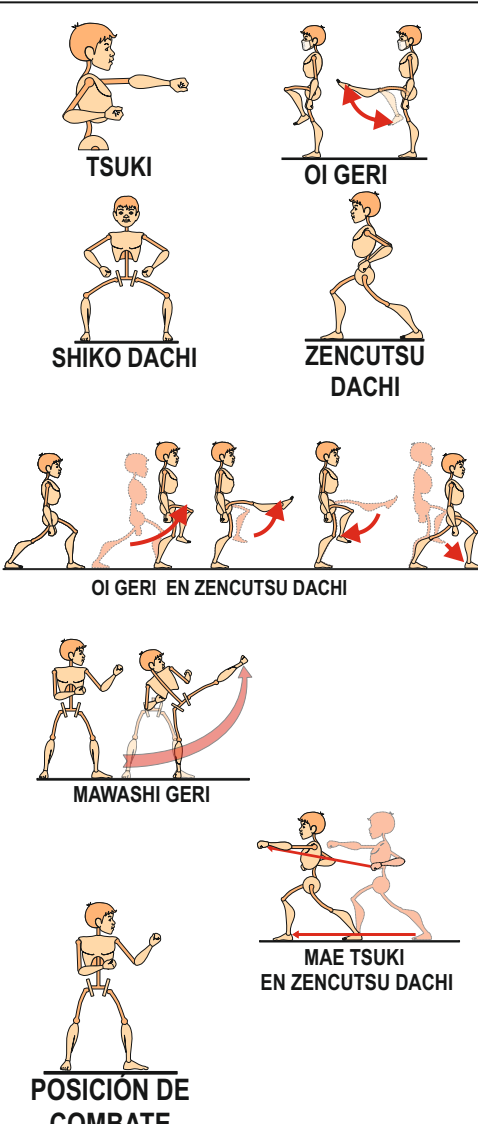
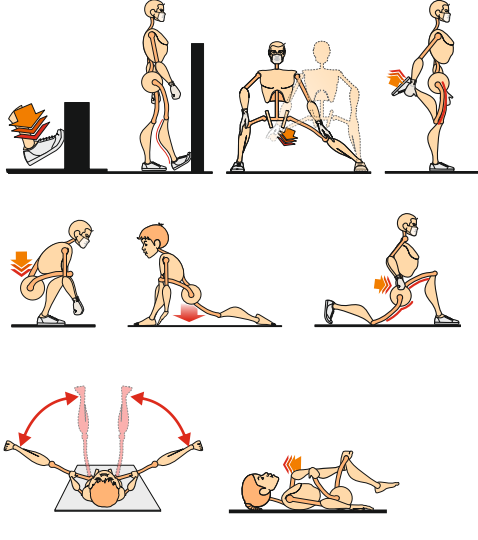


OBJETIVOS	Re-activación del organismo. Disminución de rigidez muscular. Acondicionamiento de los sistemas (respiratorio, cardiovascular, musculoesquelético, metabólico, neurosensorial). Mejora progresiva de la condición física con prevención de lesiones. Equilibrio corporal. Coordinación. Dinamismo en la sesión.			
CONTENIDOS	Movilidad articular. Capacidades físicas básicas. Introducción y soporte para el entrenamiento posterior. Ejercicios de fuerza muscular, coordinación y equilibrio progresivos y adaptados a la Fase Cero.			
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo - medio (moderado) / bajo impacto	DURACIÓN (minutos)	45 -50 minutos	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	10 minutos aprox.	<p>EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS</p> <p>Movimientos suaves con la cabeza (laterales, giros, hacia abajo y vuelta a posición alineada de cervicales). Círculos con los brazos delante y hacia atrás simultáneos y alternos y coordinados. Giros articulando codos y muñecas. Cruzar brazos, levantarlos y bajarlos. Elevación de rodilla para realizar círculos con la articulación de la cadera hacia dentro y hacia fuera. Realizar con las dos extremidades. Giros de rodillas (juntas), de cadera, de tobillo, flexión-extensión del tronco (con suavidad). Flexión lateral del tronco, rotación, circunducción.</p> <p>Referencia en los dibujos adjuntos</p>		Sin material
PARTE PRINCIPAL (1)	25-30 minutos	<p>Con el objetivo de dinamizar la sesión se comienza esta parte caminando y realizando ataques básicos de puño (1.tsukis) de forma simultánea durante 1 minuto.</p> <p>En la misma línea se sigue caminando para realizar una vez con cada pierna patada frontal (2.oi geri) en forma de zancada larga por lo que se realiza dicha patada como corresponde en su inicio elevando rodilla pero sin recoger y cayendo delante para iniciar la siguiente que se realizará con la otra pierna durante 1 minuto.</p> <p>Caminando o si es posible ya con carrera suave se realizan de 3 a 4 paradas en sentadilla abierta (3.shiko dachi) para realizar en esta posición 20 tsukis alternos, con bastante velocidad y poca fuerza. Este ejercicio será combinado de forma alterna con paradas en posición de zencutsu dachi (4) de 3 a 4 veces realizando oi geri (5) con pierna de atrás 10 veces con cada una. Las paradas con la técnica se ejecutarán cada 30 segundos de caminata o carrera.</p> <p>De manera estática se realiza en equilibrio, elevando una pierna con rodilla en línea a cadera, 10 tsukis con brazo contrario a dicha pierna para después hacerlo con el otro brazo y pierna. Se camina a ritmo medio o medio-alto 30 segundos y se ejecuta gyaku tsuki en zencutsu dachi (6) y por tanto con puño contrario a la pierna adelantada. 10 repeticiones. Realizar la posición a una altura media y los ataques de puño con más fuerza que antes pero también a nivel medio.</p> <p>Después de caminar otros 30 segundos se realiza en equilibrio sobre una pierna oi geri y después con la otra. Los participantes que conozcan mawashi geri (7) pueden alternarla. 10 repeticiones. Después de caminar 30 segundos se ejecutará este ataque de pierna en la posición de zencutsu dachi.</p> <p>Si es posible volviendo a la carrera suave (sino caminata) se alternarán de nuevo 30 segundos con paradas realizando combinaciones de oi geri con mae tsuki (8), puño del mismo lado que la pierna, y oi geri con gyaku tsuki. Se realiza en este orden ya que la primera combinación cae atrás al terminar la patada y la segunda cae delante para realizar las dos siguientes combinaciones con la otra pierna. Por tanto se realizarán de 6 a 10 series (combinaciones cayendo hacia delante y atrás) con cada guardia en función de la fatiga.</p>		Sin material

PARTE PRINCIPAL (2)		<p>Para terminar la progresión se realizan de forma suave, en posición de combate (9), botando ligeramente (posición de zencutsu dachi pero más corta, más elevada y haciendo ligeras elevaciones continuas de los pies sin llegar a despegarlos completamente del suelo). 8 o 10 ataques de puño (gyaku tsuki) con una guardia (por ejemplo con pierna izquierda delante) y 8 o 10 con la otra. Si es posible y la fatiga nos lo permite sin forzar en exceso, realizar alternando con los ataques sentadilla abierta (shiko dachi) cada dos ataques. Si no es posible se hará solo en las que se pueda. 30 segundos caminando.</p> <p>Realizar el mismo ejercicio y las mismas repeticiones con patada (oi geri y/o mawashi geri) y en lugar de shiko dachi se ejecutarán bajadas al suelo apoyando palmas y aguantando unos segundos sobre ellas y los pies. Si es posible realizar flexión de codos. Solo en las repeticiones que se pueda. Con las dos guardias. 30 segundos caminando.</p> <p>Se repetirán ambos ejercicios para completar 2 series.</p>		Sin material
VUELTA A LA CALMA	30-40 segundos cada	<p>Realizar un breve paseo a velocidad baja. Tratar de realizar estiramientos conocidos y que sean habituales. Estirar la musculatura sin sentir "DOLOR" sino una ligera tensión en el músculo adecuado. Tiempo adecuado para cada estiramiento: 30 segundos aproximadamente.</p> <p>Realizar estiramientos de tren inferior (en la imagen adjunta) y de tren superior. Estos últimos son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevando la mano hacia arriba en línea con el hombro para flexionar ligeramente por encima de la cabeza de forma lateral (lado contrario al brazo) pero hacia arriba. 2. Abrir los dos brazos en la línea del cuerpo y llevar ligeramente hacia atrás (muy leve). 3. Cruzar brazo por delante del pecho hacia lado contrario y empujar con el otro de forma leve. 4. Llevar los brazos detrás de la espalda y agarrarse las manos solo si es posible y con flexión de codos. 5. extender brazo a una altura por debajo del hombro con palma hacia arriba. <p>Doblar levemente al cuello de forma lateral (hacia hombro) suave.</p>		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	<p>¿Crees que has conseguido los objetivos propuestos? Realiza tu propia crítica constructiva siendo tu propio observador. ¿Has sentido fatiga excesiva o problemas para respirar? ¿Has realizado todos los ejercicios? ¿Y todas las series y sus repeticiones? Si no es así calcula el porcentaje en el que lo has realizado. ¿Has conseguido ejecutar los ejercicios en equilibrio? ¿Cómo te has sentido con respecto a las combinaciones? ¿Las has realizado? En el caso de que los que hayas conseguido intenta pensar en qué medida lo has hecho. ¿Eres capaz de mejorarlos en alguno de sus aspectos?</p>			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	<p>¿Eres capaz de conseguir la propuesta de forma autónoma? Es decir, de forma independiente o ¿has necesitado ayuda de algún tipo? ¿Has sentido que no has llegado a algún objetivo por falta de dicha autonomía?</p>			