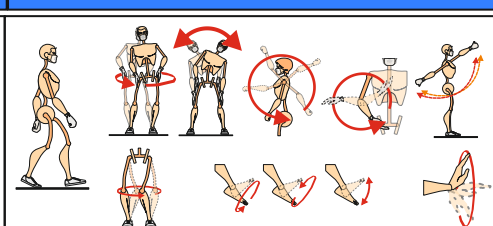
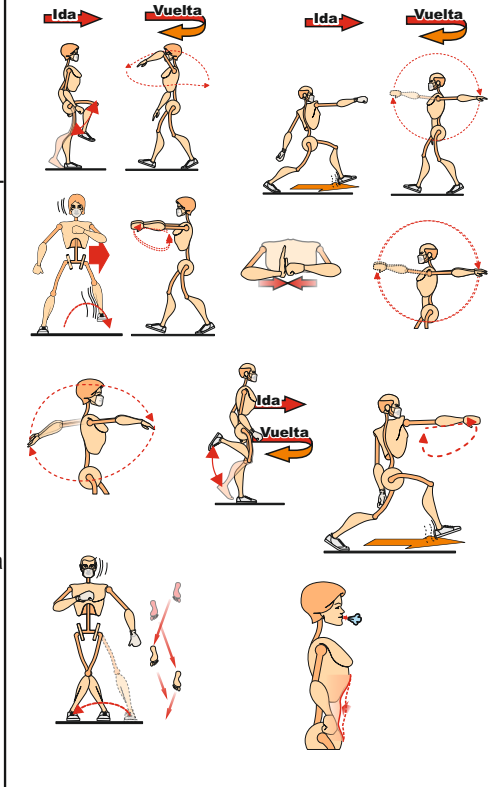
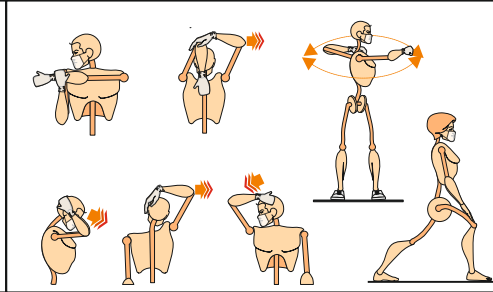



<b>OBJETIVOS</b>	1.- Crear hábitos de vida saludable; 2.- Tomar conciencia de la postura corporal y mejorar la movilidad articular; 3.- Evocar las sensaciones que se producen en el medio acuático.			
<b>CONTENIDOS</b>	Ejercicios para la mejora de la capacidad aeróbica, la fuerza, el equilibrio dinámico y la coordinación			
<b>NIVEL DE LA SESIÓN</b>	Bajo / Medio	<b>DURACIÓN (minutos)</b>	30 -40 minutos	
<b>PARTES DE LA SESIÓN</b>	<b>DOSIS CARGA</b>	<b>EJERCICIOS</b>	<b>IMÁGENES/DIBUJOS</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>CALENTAMIENTO</b> (5 minutos)	10 repeticiones	Caminar desde la salida de casa a la zona donde realizaremos los ejercicios de Movilidad articular		Ninguno
<b>PARTE PRINCIPAL</b> (20 minutos)	Distancia para recorrer Entre 15 y 20 pasos  Series de 10 / 20 repeticiones	<p><b>1) DESPLAZAMIENTOS - ANDANDO</b> - Ida: elevando rodillas; Vuelta: moviendo 1 brazo -nado a "crol"- - Ida: con pasos más largos (zancadas); Vuelta: moviendo un brazo -nado a "espalda" -Ida: pasos laterales: 5 hacia la derecha y 5 hacia la izquierda; Vuelta: moviendo ambos brazos -nado de "brazo"-</p> <p><b>2) BRAZOS.</b> En el sitio, piernas separadas el ancho de nuestras caderas, rodillas no encajadas: a) Palmada -delante / detrás- b) presión 1 mano sobre otra c) Movimiento brazos -nado a "mariposa"-; d) Movimiento brazos -nado a "espalda-doble"</p> <p><b>3) DESPLAZAMIENTOS - ANDANDO</b> - Ida: elevando 1 talón hacia los glúteos; Vuelta: elevando alternativamente talones. - Ida: zancadas largas moviendo el mismo brazo a "brazo" que la pierna que está delante; Vuelta: zancadas largas moviendo el brazo contrario a "brazo" que la pierna que está delante - Ida: con pasos amplios en diagonal; Vuelta: moviendo brazos -nado remada alternativa</p> <p><b>4) ABDOMEN.</b> En el sitio, piernas separadas. Al meter el ombligo expulsamos el aire por la boca juntando codos al mismo tiempo que realizamos pequeña contracción con el abdomen metiendo el ombligo hacia dentro y hacia arriba:</p>		Ropa cómoda y calzado deportivo
<b>VUELTA A LA CALMA</b> (10 minutos)	5' Observaciones: estiramientos lentos y sin forzar 8''/10''	<p>1) Llevar la cabeza hacia el hombro con ayuda de la mano</p> <p>2) Cruzar el brazo estirado por delante con ayuda de la mano del brazo contrario</p> <p>3) Cruzar el brazo hacia el lado contrario por encima de la cabeza.</p> <p>4) Giros suaves de cintura, intentando mirarse el pie contrario donde giramos</p> <p>5) Pies en línea, uno detrás de otro, la pierna de delante flexionada y la de atrás estirada con los talones apoyados en el suelo</p>		Ninguno
<b>AUTOEVALUACIÓN</b>	Sensación de intensidad 3 			
<b>CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA</b>	<p>Posición corporal: - Mirada al frente y mandíbula relajada. El cuello mantiene la curvatura natural, sin forzarlo atrás o delante;- Hombros separados de las orejas. Puntas de las escapulas dirigidas imaginariamente hacia los bolsillos traseros del pantalón, sin abrir el pecho; Alargamos la columna en todos los ejercicios como si imaginariamente tiraran de un hilo desde la coronilla hacia el techo. Ombligo metido hacia atrás y un poquito hacia arriba; Rodillas ligeramente flexionadas, nunca encajadas. Pies, a no ser que se indique lo contrario en el ejercicio, paralelos entre sí.</p> <p>Contraindicaciones (si se hacen en seco): -Patologías severas de columna, cadera, rodillas y tobillos; -Vértigo; Cualquier otra indicada por su médico</p>			