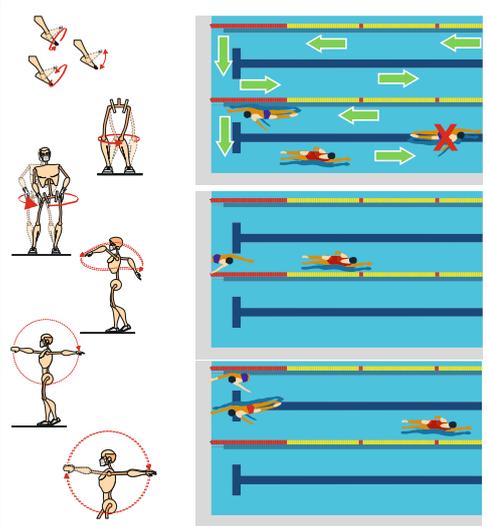
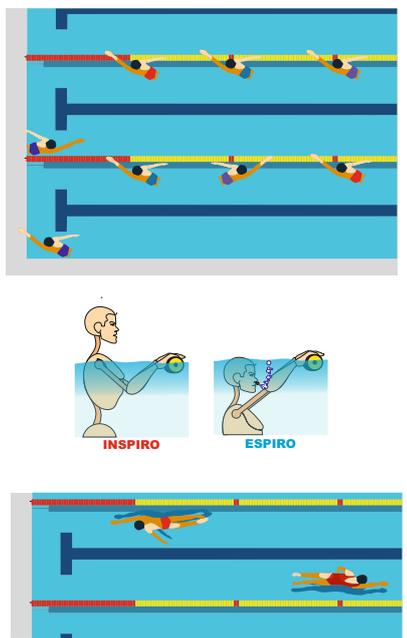
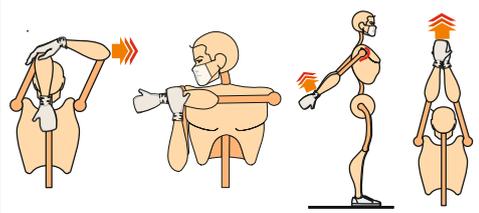


OBJETIVOS	Retomar la actividad en la piscina.			
CONTENIDOS	Normas básicas de nado compartiendo piscina con varios nadadores. Trabajo aeróbico: nado continuo. Respiraciones rítmicas			
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo	DURACIÓN (minutos)	35 minutos	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (minutos)	15 minutos	<p style="text-align: center;">5 minutos movilidad articular:</p> <p>1-Tobillo, 2-Rodilla, 3-Cadera 4-Brazos crol, 5-Brazos espalda, 6-Brazos espalda doble</p> <p style="text-align: center;">5 minutos explicar:</p> <p>1- Nado en rueda por la derecha 2- El siguiente nadador no saldrá hasta que el anterior haya pasado los corchos rojos de la corchera. 3- Al llegar pared, facilitar el paso por la izquierda del nadador que va más rápido</p> <p style="text-align: center;">5 minutos nado suave y variado aplicando lo explicado</p>		Ninguno
PARTE PRINCIPAL (minutos)	15 minutos	<p>1-Explicar forma de estar parado en la calle manteniendo distancia: Primer nadador se coloca al llegar en la esquina derecha de la calle, los siguientes van respetando distancia de 5 m. a lo largo del borde y lado izquierdo</p> <p>2-Respiraciones rítmicas en la colocación descrita anteriormente: elevar la cabeza para inspirar, sumergir la cara para espirar. Espiración completa. Conseguir un ritmo respiratorio (10 veces consecutivas).</p> <p>3- 3 x 5 minutos Nado continuo. Ritmo moderado y uniforme. Estilo a elegir Descanso 10 respiraciones</p>		Sin Material
VUELTA A LA CALMA (minutos)	5 minutos	<p>Estiramientos: Mantener 20 segundos cada posición:</p> <p>1- Tríceps 2- Hombro 3- Hombro/pectoral 4- Dorsal</p>		Sin Material
AUTOEVALUACIÓN	Sensación de intensidad 4 			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Respetar siempre las distancias dentro de la calle. Nadar entre la corchera y la raya negra del fondo de la piscina, siempre por la derecha de la calle; dejar espacio de aprox. 5 m. (rojo de la corchera) con el nadador de delante. Para parar, en los extremos y echándose al lado derecho de la calle para que los demás nadadores puedan pasar por la izquierda.			