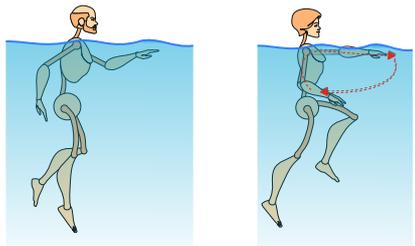
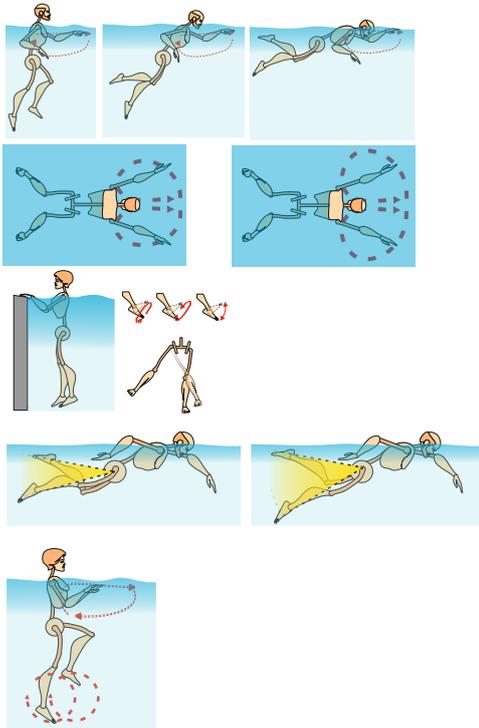
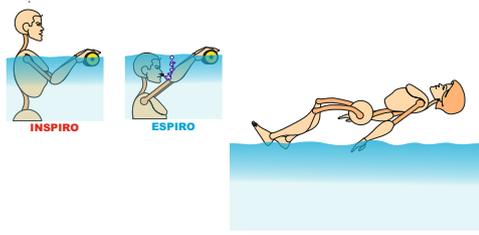


OBJETIVOS	Crear hábitos de vida saludable 2. Tomar conciencia de las sensaciones de nuestro cuerpo en el agua. 3. Aplicar el trabajo de movilidad articular en el medio acuático			
CONTENIDOS	Ejercicios para mejorar la toma de conciencia corporal, la capacidad aeróbica, coordinación y la fuerza-			
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo / Medio	DURACIÓN (minutos)	30 -40 minutos	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (5 - 8 minutos)	2 x 4 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Desplazamientos libres, globales, variados y suaves - Desplazamientos en posición vertical: mover brazos abriendo y cerrándolos en círculos (brazo) y rodillas hacia el pecho 		El necesario para garantizar la seguridad
PARTE PRINCIPAL (20 minutos)	<p>Ida y vuelta</p> <p>Ida y vuelta</p> <p>En el sitio</p> <p>Ida y vuelta</p> <p>Ida y vuelta</p>	<p>Desplazamientos dentro del agua:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. "Remando" (simulando el nado a perrito con brazos simultáneos y/o alternativos): <ul style="list-style-type: none"> - Ida con las manos abiertas - Vuelta con puños cerrados 2. Movimientos simultáneos de brazos de menor a mayor amplitud durante el largo. Elige o combina: <ul style="list-style-type: none"> - los dos a la vez - Braza - Espalda doble 3. En posición vertical con o sin ayuda de las manos: <ul style="list-style-type: none"> - movilizar los tobillos, dedos, talones, etc. - movilizar las piernas: abrir, cerrar, doblar, etc. 4. Movimientos alternativos de brazos (simulando crol y espalda), con las piernas de menor a mayor amplitud 5. En posición vertical: mover brazos de braza y rodillas hacia el pecho simulando pedalear. <ul style="list-style-type: none"> - Ida hacia el frente - Vuelta hacia atrás 		El necesario para garantizar la seguridad
VUELTA A LA CALMA (5 - 8 minutos)	Vuelta a la calma	<p>Realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - respiraciones para relajarte, cogiendo aire por la boca y metiendo o no la cabeza en el agua en el momento de soplar, por la boca o por la nariz. - Flotaciones calmadas para notar las sensaciones placenteras del cuerpo relajado en el agua (Si lo necesitas, ayúdate con el bordillo) 		El necesario para garantizar la seguridad
AUTOEVALUACIÓN	Sensación de intensidad 5 			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	<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. Alargar la columna en todos los ejercicios como si "tiraran" de un hilito desde la coronilla hacia el techo. Ombligo metido hacia atrás y un poquito hacia arriba. Contraindicaciones: Cualquiera indicada por su médico. Respiración: Inspiro por la nariz, espiro por la boca. Ritmo propio de cada persona. Otras observaciones: Bañador, gorro, gafas y zapatillas de piscina. Mantener una hidratación adecuada y demás medidas de prevención indicadas en la instalación.</p>			