

Sesión de gimnasia al aire libre

Calentamiento

⇒ **Caminaremos** a ritmo suave por un lugar amplio (5 minutos)

⇒ Nos detendremos en un sitio para hacer **movilidad articular**: (8 minutos)

- Círculos con los tobillos
- Círculos con las rodillas
- Círculos con la cadera

Volveremos a caminar, mientras finalizamos el calentamiento con **movilidad dinámica** de la siguiente manera:

- Círculos con los brazos hacia delante (primero uno y después otro)
- Círculos con los brazos hacia atrás
- Subimos y bajamos brazos
- Cruzamos brazos
- Doblamos y estiramos codos
- Movilidad de muñecas

- Caminamos subiendo las rodillas arriba
- Caminamos llevando los talones atrás
- Caminamos con las puntas de los pies
- Caminamos con zancadas

Parte principal

⇒ Ejercicio de **intervalos** (10 minutos)

Para este ejercicio necesitaremos un reloj o cronómetro para controlar el tiempo. Consiste en que caminaremos de la siguiente manera:

- *Minuto 1.* Ritmo suave
- *Minuto 2.* Ritmo medio
- *Minuto 3.* Ritmo alto (puede ser un pequeño trote)
- *Minuto 4.* Ritmo suave
- *Minuto 5.* Ritmo medio
- *Minuto 6.* Ritmo alto (puede ser un pequeño trote)
- *Minuto 7.* Ritmo suave
- *Minuto 8.* Ritmo medio

- *Minuto 9.* Ritmo alto (puede ser un pequeño trote)
- *Minuto 10.* Ritmo suave

⇒ Ejercicio con **pendiente** (10 minutos)

Para la siguiente actividad tendremos que ir a un lugar del pueblo donde haya una **cuesta**, o unas **escaleras**. Si no disponemos de ninguna de ellas, lo haremos en un terreno liso. Consiste en tomar 2 puntos separados por unos 20 metros (de un punto A, a un punto B, por ejemplo, de un banco a otro banco).

Se trata de subir la cuesta-escaleras a un buen ritmo, haciendo que nos suban las pulsaciones y esforzándonos, y volver andando muy despacito hasta el punto desde el que hemos salido. Esta secuencia la tendremos que hacer **5 veces**.

⇒ **Andar** de manera continua (*10 minutos*)

Para finalizar caminaremos al ritmo que queramos y de manera libre a modo de ejercicio para terminar la sesión.

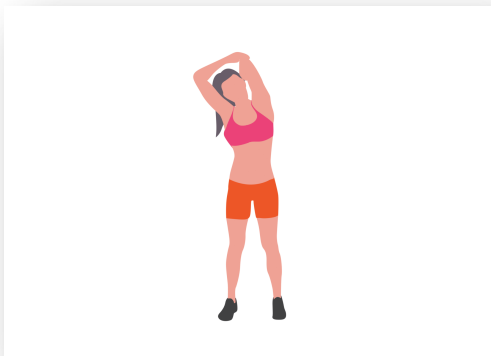
Vuelta a la calma

⇒ Realizaremos los siguientes **estiramientos**, tal como los solemos hacer en clase: (*5 minutos*)

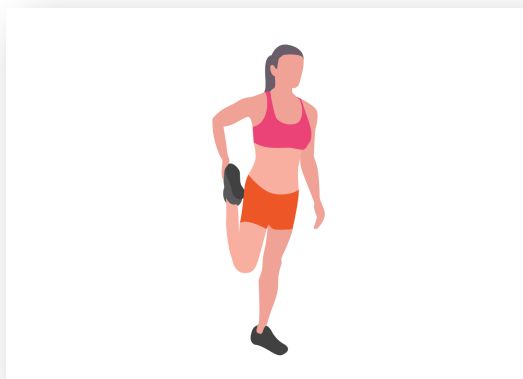
- Cruzar un brazo por delante (deltoides)



- Los dos brazos atrás (tríceps)



- Cuádriceps



- Gemelo

