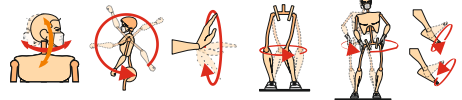
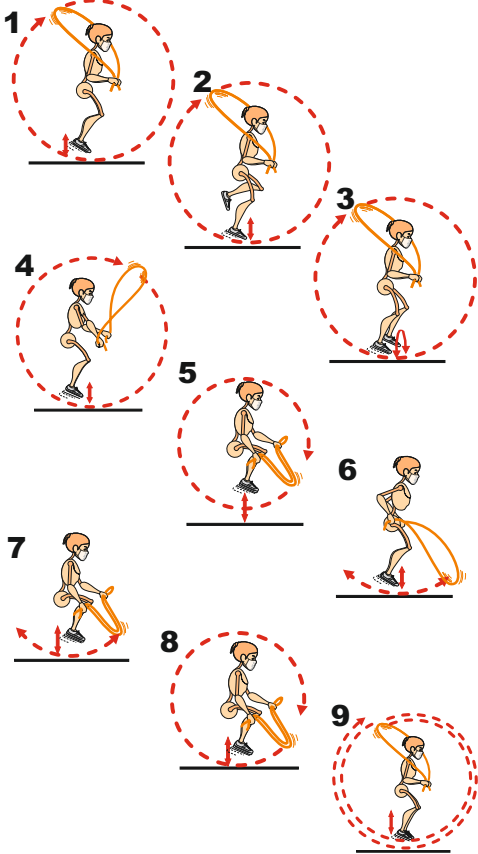
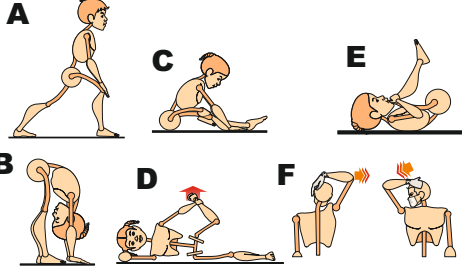


OBJETIVOS		- Desarrollar la coordinación general - Mejorar la resistencia física - Perfeccionar la técnica de salto - Disfrutar de la actividad física.		
CONTENIDOS		Trabajo de saltos, coordinándolos con la cuerda		
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación, intermedio, avanzado		DURACIÓN (minutos)	50 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (5 minutos)	10 repeticiones	Haz círculos con la cabeza, brazos, muñecas, cintura, rodillas y tobillos		Sin Material
PORTE PRINCIPAL (30 minutos)	10 -20 repeticiones Nivel Básico: ¿Cuántas consigues hacer sin fallar? Nivel Medio: Intenta realizar 20 repeticiones sin fallar. Manteniendo los codos y los pies estirados. Nivel Alto: Intenta realizar 30 repeticiones sin fallar. Manteniendo los codos y los pies estirados.	1. Saltos con los 2 pies juntos hacia delante. Después cuerda hacia atrás. 2. Saltos a pata coja cuerda hacia delante. Después cuerda hacia atrás. 3. Saltos pies alternativos cuerda hacia delante. Después cuerda hacia atrás. 4. Saltos cruzando/ descruzando brazos cuerda hacia delante. Después cuerda hacia atrás. 5. Cuerda plegada (cabos juntos). Saltos agrupados cuerda hacia delante. Después cuerda hacia atrás. 6. Barca cuerda abierta: balancea la cuerda delante y atrás. 7. Barca cuerda plegada: De cuclillas, balancea la cuerda hacia delante y hacia atrás. 8. Cuerda plegada en 2 (cabos juntos). Saltos de cuclillas con la cuerda hacia delante. Después hacia atrás. 9. Dobles. Salta muy alto, y mueve muy rápido las muñecas, intentando que pase 2 veces la cuerda durante un solo salto.		Cuerda
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Mantén el estiramiento 20-30 segundos	A) Gemelos. Adelanta una pierna y coloca los pies mirando hacia adelante. B) Junta los pies y toca el suelo con las manos, sin doblar las rodillas. C) Glúteo. Sentado coloca un pie encima de la rodilla y pégate lo posible. D) Cuádriceps. Tumbado de lado, agarra el pie hacia el glúteo. E) Tumbate, acerca las rodillas a las orejas. F) Coge con la mano la cabeza y acerca la oreja al hombro.		Colchoneta
AUTOEVALUACIÓN	Valora tu experiencia durante la sesión. ¿Cómo te has sentido?			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	- Control de limitaciones ante un elemento de riesgo. - Modera los ejercicios en función de sus posibilidades, y si lo necesitas pide ayuda.			