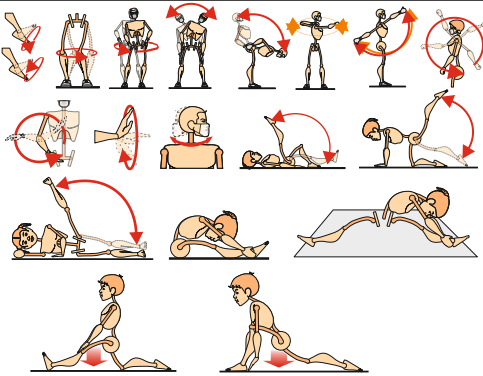
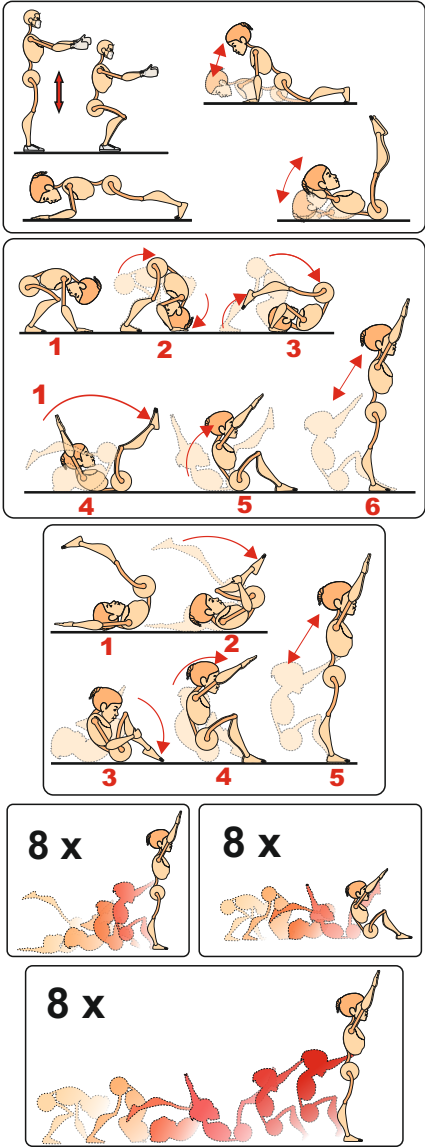
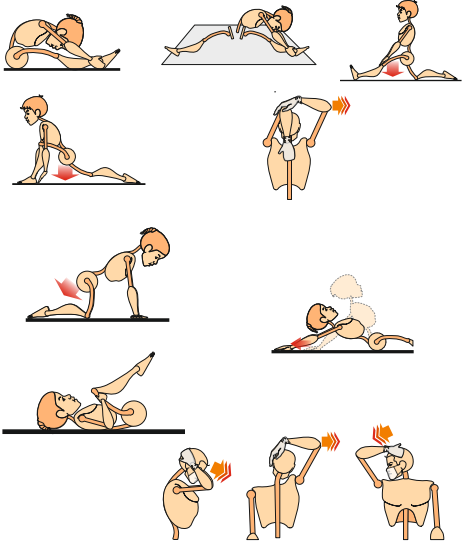


| OBJETIVOS           |             | Aprendizaje de la técnica de la voltereta adelante.  |   |                            |
|---------------------|-------------|--|---|----------------------------|
| CONTENIDOS          |             | · Movilidad articular. · Lanzamientos. · Flexibilidad. · Fuerza de tren superior. · Fuerza de tren inferior. · Rodamientos. Estiramientos.   |   |                            |
| NIVEL DE LA SESIÓN  |             | Bajo / Iniciación  | DURACIÓN (minutos)  | 45 minutos, 3 veces semana |
| PARTES DE LA SESIÓN | DOSIS CARGA | EJERCICIOS   | IMÁGENES/DIBUJOS  | MATERIAL                   |
| CALENTAMIENTO       | 20 minutos  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Círculos en ambas direcciones, de abajo a arriba, de todas las articulaciones: tobillos, rodillas, cadera, muñecas, codos, hombros y cuello (6 repeticiones en cada dirección)</li> <li>- Lanzamientos con cada pierna en las siguientes posiciones: tumbado (boca arriba, lateral y boca abajo).</li> <li>- Flexibilidad: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentado piernas juntas, tronco a las piernas. 6 veces, en la última mantener la posición 6 segundos.</li> <li>2. Igual con piernas abiertas.</li> <li>3. Semi-spagat, pierna de atrás flexionada. Mantener 10 seg. X cada pierna.</li> <li>4. Semi-spagat, pierna de delante flexionada. Mantener 10 seg. X cada pierna.</li> </ol> </li> </ul>  |   | Esterilla/colchoneta       |
| PARTE PRINCIPAL     | 20 minutos  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentadillas: 10 repeticiones</li> <li>- Fondos de brazos con rodillas en el suelo: 10 rep.</li> <li>- Plancha frontal: mantener 20 segundos.</li> <li>- Abdominales: tumbadas/os piernas juntas, cadera flexionada, pies al techo: 10 elevaciones de tronco</li> </ul> <p><b>VOLTERETA ADELANTE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Posición inicial: En cuclillas/pies separados a la anchura de la cadera/apoyar palmas de las manos separadas en el suelo, lejos unos dos palmos/ Barbilla al pecho/ mirada hacia el ombligo/Espalda redonda-columna hacia fuera.</li> <li>· Fase de rueda: Subir despacio la cadera hasta permitimos apoyar la parte más posterior de la cabeza (cerca de la nuca) entre las manos y los pies. Seguir subiendo la cadera para desequilibrar el peso hacia delante y rodar hasta la cadera, manteniendo la espalda redonda para evitar un golpe fuerte, y seguir rodando..</li> <li>· Fase final: Una vez que las manos dejan de tocar el suelo tiran hacia delante sin volver a ser apoyadas. La cabeza tira hacia delante con la mirada de frente. Los pies deben buscar acercarse de nuevo a la cadera y cuando las plantas de los pies toquen en suelo hacen fuerza para ponernos de pie.</li> </ul> <p>Si hay problemas para rodar puedes buscar un sitio con un poco de inclinación hacia abajo o un pequeño desnivel como un escalón (máximo 10 centímetros), en el que se quepa entero (acucillarse en el escalón de arriba y poner las manos en el abajo).</p> <p>Si hay problemas para ponerse de pie podremos ayudarnos separando algo más de la anchura de la cadera los pies y así podremos meter el cuerpo entre las rodillas para levantarnos.</p> <p><b>TRABAJO DE PROGRESIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 8 puestas en pie desde la posición de vela (boca arriba con los pies hacia el techo) llevar los pies estirados, elevando cadera, hacia encima de la cabeza y cogiendo esa "carrerilla" hacer la fase final antes explicada para ponernos de pie.</li> <li>· 8 volteretas desde el inicio, de cuclillas, hasta quedar sentado.</li> <li>· 8 volteretas completas terminando de pie.</li> </ul> |  | Esterilla/colchoneta       |

|  |  |   |  |                          |
|--|--|---|--|--------------------------|
| <b>VUELTA A LA CALMA</b>               | 5 minutos  | <p>Estirar y mantener cada posición entre 15 y 20 segundos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Repetir los ejercicios de flexibilidad del calentamiento</li> </ul> <p><b>Cuádriceps:</b> Agarrar el tobillo con la mano por detrás del cuerpo llevando el pie a la cadera. Forzar la rodilla hacia atrás. Puede ser tumbado o de pie.</p> <p><b>Brazos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tríceps: Tocar el hombro del mismo lado con la mano y subir el codo lo más posible con ayuda de la otra mano forzando suavemente hacia atrás. Repetir con el otro lado.</li> <li>2. Bíceps y antebrazos: De rodillas. Colocar las palmas de las manos en el suelo un palmo por delante de las rodillas con giro de muñecas hacia fuera. Intentar sentarse en los talones sin separar las palmas de las manos del suelo.</li> <li>3. Hombro: Sentarse con los brazos atrás. Ir alejándolos de la cadera sin que se separen entre ellos</li> </ol> <p><b>Espalda:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentarse en los talones y estirar brazos por delante. Intentar llenar los hombros al suelo.</li> <li>2. Quedarse en posición fetal (huevo) boca arriba.</li> </ol> <p><b>Cuello:</b> Laterales y de frente.</p> |  | Esterilla/<br>colchoneta |
| <b>AUTOEVALUACIÓN</b>                  | 5 volteretas completas sin ayuda de manos para volver a ponerse de pie: No me hago daño en la espalda. Si no es así corregir el apoyo de cabeza, que la barbilla esté pegada al pecho y la espalda redondeada  |   |  |                          |
| <b>CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA</b> | Leerse y repasar muy bien todos los pasos de las posiciones haciendo especial hincapié en el apoyo de la parte posterior de la cabeza (cerca de la nuca), y el rodamiento de la espalda para evitar golpes con espalda plana.<br>No me ayudo con las manos para volver a ponerme de pie. |   |  |                          |