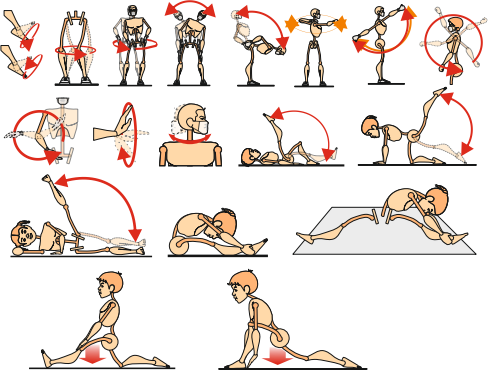
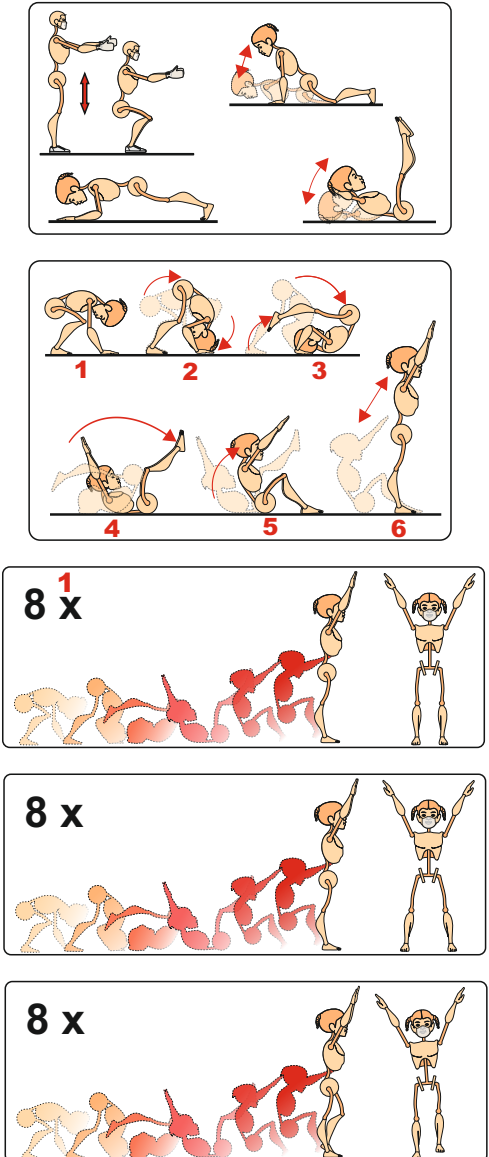
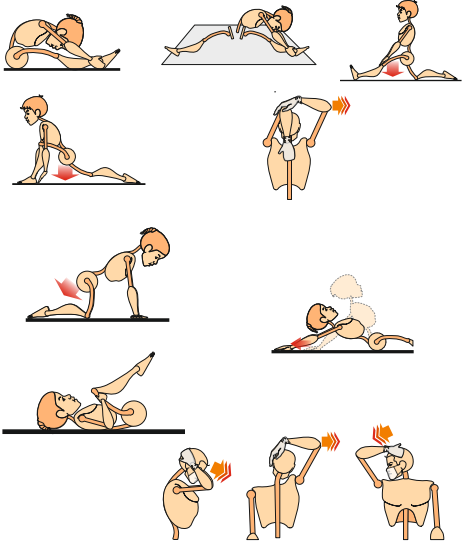


OBJETIVOS		Perfeccionamiento de la técnica de la voltereta adelante.		
CONTENIDOS		Movilidad articular, lanzamientos, flexibilidad, fuerza del tren superior y tren inferior, rodamientos y estiramientos.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo / Nivel 2 - Base.	DURACIÓN (minutos)		45 minutos, 3 veces semana
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - 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) - Lanzamientos con cada pierna en las siguientes posiciones: tumbado (boca arriba, lateral y boca abajo). - Flexibilidad: <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado piernas juntas, tronco a las piernas. 6 veces, en la última mantener la posición 6 segundos. 2. Igual con piernas abiertas. 3. Semi-spagat, pierna de atrás flexionada. Mantener 10 seg. X cada pierna. 4. Semi-spagat, pierna de delante flexionada. Mantener 10 seg. X cada pierna. 		Esterilla/colchoneta
PARTE PRINCIPAL	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Sentadillas: 10 repeticiones - Fondos de brazos con rodillas en el suelo: 10 rep. - Plancha frontal: mantener 20 segundos. - Abdominales: tumbadas/os piernas juntas, cadera flexionada, pies al techo: 10 elevaciones de tronco VOLTERETA ADELANTE: <ul style="list-style-type: none"> - Posición inicial: En cuclillas/piés 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. - 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.. - 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. - 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). - 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. TRABAJO DE PROGRESIÓN <ul style="list-style-type: none"> - 8 volteretas completas. - 8 volteretas levantándose con piernas abiertas (en la fase final de la voltereta las piernas se separan y las plantas de los pies tocan el suelo con una distancia de casi un metro entre ellos). - 8 volteretas completas levantándose con un solo pie (4 de cada pie) - Al finalizar puedes seguir realizando más repeticiones añadiendo variantes como por ejemplo: finalizar con un salto vertical (pies juntos y brazos arriba); y salto vertical con medio giro (termino mirando de donde vengo). 		Esterilla/colchoneta

VUELTA A LA CALMA	5 minutos	<p>Estirar y mantener cada posición entre 15 y 20 segundos:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Repetir los ejercicios de flexibilidad del calentamiento <p>Cuádriceps: 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>Brazos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 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. 3. Hombro: Sentarse con los brazos atrás. Ir alejándolos de la cadera sin que se separen entre ellos <p>Espalda:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentarse en los talones y estirar brazos por delante. Intentar llenar los hombros al suelo. 2. Quedarse en posición fetal (huevo) boca arriba. <p>Cuello: Laterales y de frente.</p>		Esterilla/ colchoneta
AUTOEVALUACIÓN	2 volteretas completas sin ayuda de manos para volver a ponerse de pie de cada tipo de trabajo propuesto: 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			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	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. No me ayudo con las manos para volver a ponerme de pie.			