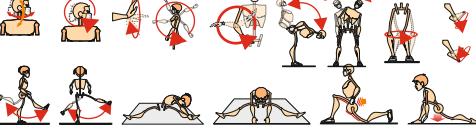
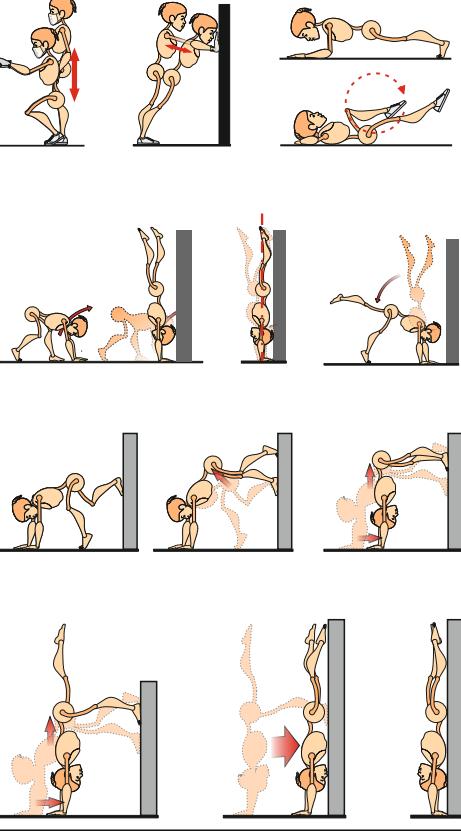
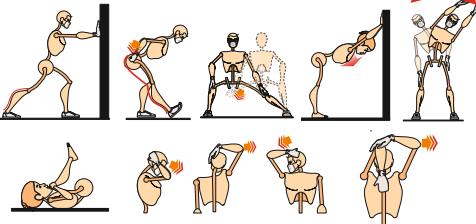


| OBJETIVOS | Aprendizaje de la técnica del pino | | | |
|--|---|--|--|-----------------------------|
| CONTENIDOS | 1.- Movilidad articular. 2.- Lanzamientos. 3.- Flexibilidad. 4.- Fuerza de tren superior. 5.- Fuerza de tren inferior. 6.- Pino. 7.- Estiramientos. | | | |
| NIVEL DE LA SESIÓN | Bajo / Base | DURACIÓN (minutos) | 45 minutos 3 veces al la semana | |
| PARTES DE LA SESIÓN | DOSIS CARGA | EJERCICIOS | IMÁGENES/DIBUJOS | |
| CALENTAMIENTO (15minutos) | | <p>6 círculos a ambos lados, de todas las articulaciones. 8 lanzamientos con cada pierna Flexibilidad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado piernas abiertas, 8 rep. Flex. de tronco frontal. 2. Igual con tronco lateral. 3. Semi spagat, pierna de atrás doblada. 4. Semi spagat, pierna de delante flexionada. |  | Esterilla/ colchoneta Árbol |
| PARTE PRINCIPAL (20 minutos) | | <p>10 flexiones de piernas: bajar hasta cucillitas y subir . 10 fondos de brazos en el árbol. 6 Plancha frontal 20 segundos. 20 abdominales de bicicleta: 10 adelante y 10 hacia atrás.</p> <p>PINO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Posición inicial: Brazos levantados y un pie adelantado. Dar un paso largo flexionando la rodilla. 2.- Movimiento: Apoyar las manos delante del pie de apoyo manteniendo los brazos totalmente estirados. Impulsar con las dos piernas elevando la cadera y manteniendo alineadas las muñecas con los hombros, cadera y pies. 3.- Posición final: Una vez en la vertical alargar pies y hombros hacia el cielo. Meter la tripa para acercar la espalda hacia el árbol y meter la cabeza para que las orejas queden pegadas a los hombros. 4.- Regreso: Bajar una pierna. Cuando esta llegue al suelo repulsar con las manos para incorporarnos de pie y apoyar la otra pierna. <p>TRABAJO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- 6 rep: Apoyar los pies en el árbol y colocar la cadera en línea con los hombros y las manos (ángulo recto). Mantener 10 segundos. 2.- 6 rep: lo mismo pero elevando una pierna a la vertical. 3.- 8 rep: Desde la posición del ejercicio 1, trepar con las piernas por el árbol a la vez que andamos con las manos hacia él hasta dejar la tripa lo más cerca del tronco. 4.- 10 rep: Pino completo. Espalda pegada al árbol. Mantener 5" en vertical |  | Esterilla/ colchoneta Árbol |
| VUELTA A LA CALMA (10 minutos) | | Mantener la posición 15". <ol style="list-style-type: none"> 1. Gemelos. 2. Pierna elevada flexión frontal. 3. Pierna elevada lat. Flex. Al suelo. 4. Tríceps. 5. Pectoral y bíceps: Forzar hombro al suelo. 6. Flexión lateral. 7. Balanceos sobre espalda. 8. Cuello: Laterales y de frente. |  | Esterilla/ colchoneta Árbol |
| AUTOEVALUACIÓN | 10 pinos de 2" sin llegar a tocar el árbol de atrás. | | | |
| CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA | <ul style="list-style-type: none"> - Mantener los brazos estirados, buscando la alineación vertical entre muñecas, hombros, cadera y pies. - Buscar siempre la sensación de "alargar" pies y hombros hacia el cielo, meter la tripa y meter la cabeza para que las orejas queden pegadas a los hombros. | | | |