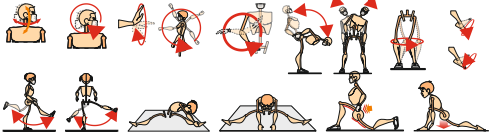
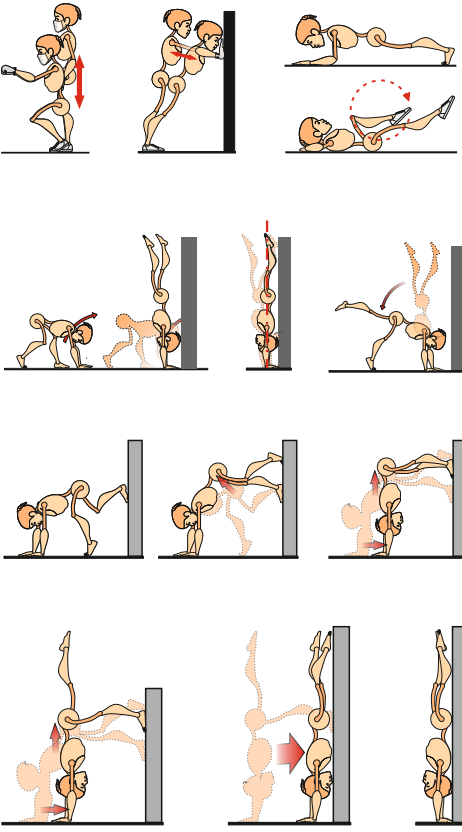
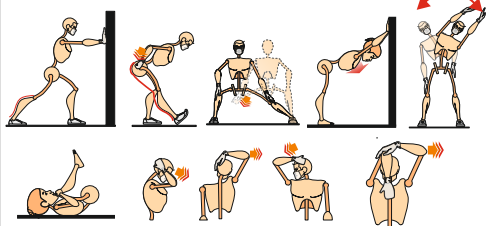


<b>OBJETIVOS</b>	Aprendizaje de la técnica del pino			
<b>CONTENIDOS</b>	1.- Movilidad articular. 2.- Lanzamientos. 3.- Flexibilidad. 4.- Fuerza de tren superior. 5.- Fuerza de tren inferior. 6.- Pino. 7.- Estiramientos.			
<b>NIVEL DE LA SESIÓN</b>	Bajo / Base	<b>DURACIÓN (minutos)</b>	45 minutos 3 veces a la semana	
<b>PARTES DE LA SESIÓN</b>	<b>DOSIS CARGA</b>	<b>EJERCICIOS</b>	<b>IMÁGENES/DIBUJOS</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>CALENTAMIENTO</b> (15 minutos)		6 círculos a ambos lados, de todas las articulaciones. 8 lanzamientos con cada pierna Flexibilidad: 1. Sentado piernas abiertas, 8 rep. Flex. de tronco frontal. 2. Igual con tronco lateral. 3. Semi spagat, pierna de atrás doblada. 4. Semi spagar, pierna de delante flexionada.		Esterilla/ colchoneta Árbol
<b>PARTE PRINCIPAL</b> (20 minutos)		10 flexiones de piernas: bajar hasta cuclillas y subir . 10 fondos de brazos en el árbol. 6 Plancha frontal 20 segundos. 20 abdominales de bicicleta: 10 adelante y 10 hacia atrás.  <b>PINO</b> 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.  <b>TRABAJO</b> 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
<b>VUELTA A LA CALMA</b> (10 minutos)		Mantener la posición 15". 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
<b>AUTOEVALUACIÓN</b>	10 pinos de 2" sin llegar a tocar el árbol de atrás.			
<b>CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA</b>	- 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.			