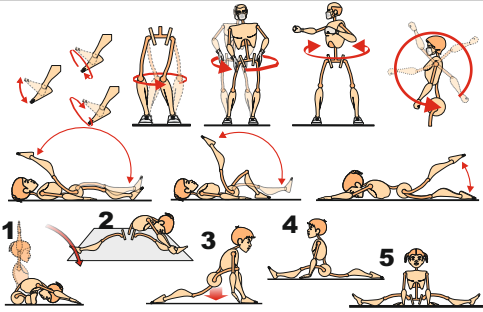
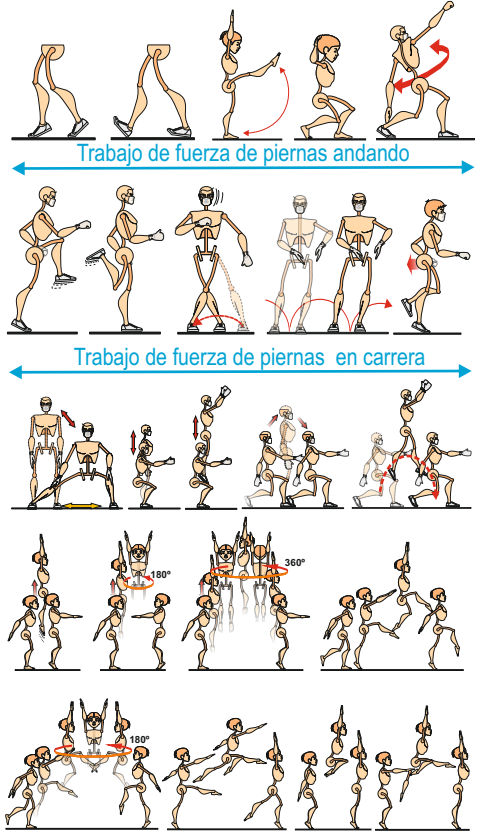
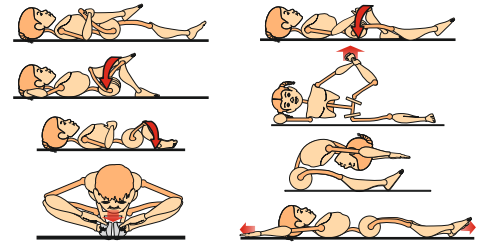


OBJETIVOS		Aprendizaje de la técnica de diferentes saltos gimnásticos.		
CONTENIDOS		1.- Movilidad articular. 2.- Lanzamientos. 3.- Flexibilidad. 4.- Fuerza de tren inferior. 5.- Saltos. 7.- Estiramientos.		
NIVEL DE LA SESIÓN		Intermedio	DURACIÓN (minutos)	45 minutos 3 veces al la semana
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
<b>CALENTAMIENTO</b> (15 minutos)	A) y B) 10 rep.  C) 10 rep. + 10" de mantener la posición	10 círculos a ambos lados, de todas las articulaciones. 10 lanzamientos con cada pierna. Flexibilidad: 1. Sentad@ piernas abiertas, 10 rep. flex. tronco frontal y mantener 10". Hacer lo mismo hacia cada pierna: 10 rep + 10" mantener. (ejerc. 1 y 2) 2. Mantener semi spagat 10" con cada pierna. Igual spagat completo y frontal (ejerc. 4, 5 y 6)		Esterilla o colchoneta
<b>PORTE PRINCIPAL</b> (20 minutos)	A) 10 idas y vueltas andando  B) 10 idas y vueltas en carrera  SALTOS 8 rep. de cada	A) 1- puntillas. 2- talones. 3- lanzamientos 4- cucullas 5- torsión con toque al pie contrario de atrás. B) 1- skiping. 2- talones al glúteo- 3- pasos cruzados (der/izq). 4- saltos laterales. 5- carrera atrás. 8 cambios de peso 8 sentadillas sin salto y 8 con salto. 8 splits alternos sin salto y 8 con salto.  SALTOS (trabajo específico) 1.- Saltos verticales. 2.- saltos verticales con medio giro. 3.- saltos verticales con giro completo. 4.- caballitos. Subir las rodillas hasta la altura de la cadera. 5.- caballitos con medio giro. 6.- gacelas. Apertura de piernas superior a los 90°. 7.- saltos agrupados. Subir las rodillas hasta la altura de la cadera. 8.- cosacos. Subir ambas piernas a la altura de la cadera.  A tener en cuenta El impulso y recepción de los saltos se realizará desde pies juntos. En el impulso nos ayudaremos con los brazos. En la recepción los brazos acabarán en cruz o arriba. Cuando hago estos saltos sobre una línea la mirada es al frente no a los pies.		
<b>VUELTA A LA CALMA</b> (10 minutos)	Mantener la posición 15".	1. Parte posterior: 1 y 6. 2. Parte delantera: 4. 3. Parte externa: 2 y 3. 4. Parte interna: 5 y 7 5. Completo: 8.		Esterilla/ colchoneta
<b>AUTOEVALUACIÓN</b>	Realizar 5 saltos de cada sobre una línea simulando la barra de equilibrios.			
<b>CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA</b>	Caigo siempre pisando la línea con los pies juntos. Subo las piernas por encima de la cadera.			