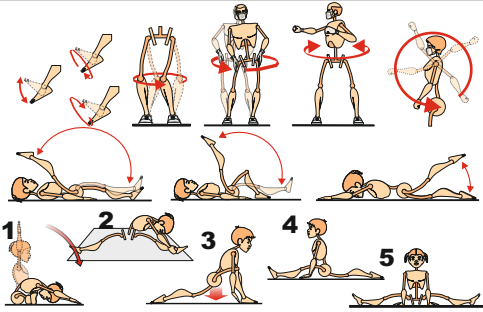
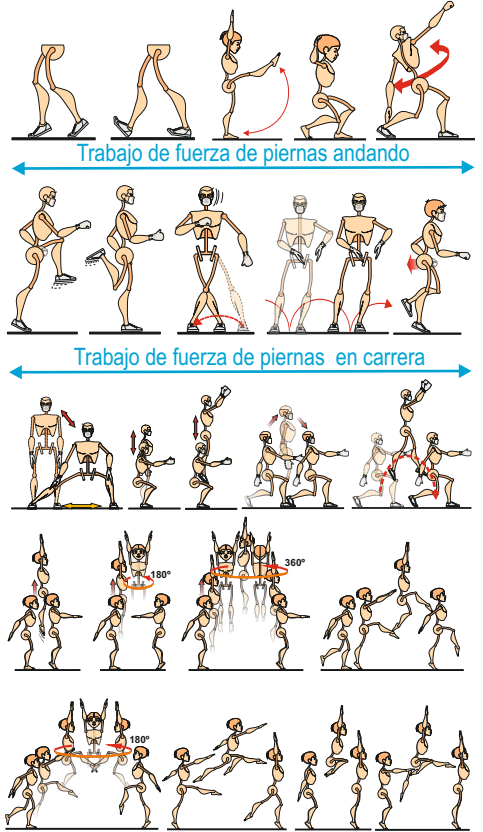
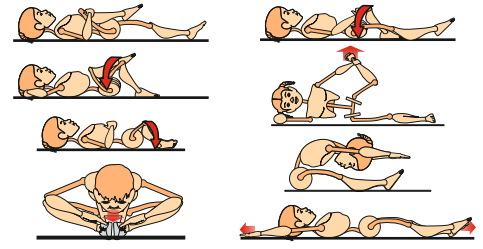


OBJETIVOS		Aprendizaje de la técnica de diferentes saltos gimnásticos.		
CONTENIDOS		1.- Movilidad articular. 2.- Lanzamientos. 3.- Flexibilidad. 4.- Fuerza de tren inferior. 5.- Saltos. 7.- Estiramientos.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Inicio.	DURACIÓN (minutos)		45 minutos 3 veces al la semana
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (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
PORTE PRINCIPAL (20 minutos)	A) 8 idas y vueltas andando B) 8 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.		
VUELTA A LA CALMA (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
AUTOEVALUACIÓN	Realizar 5 saltos de cada sobre una línea simulando la barra de equilibrios.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Caigo siempre pisando la línea con los pies juntos. Subo las piernas por encima de la cadera.			