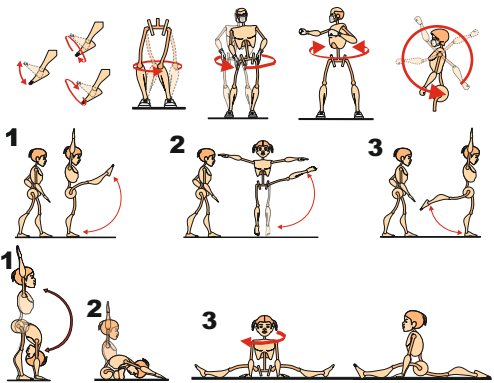
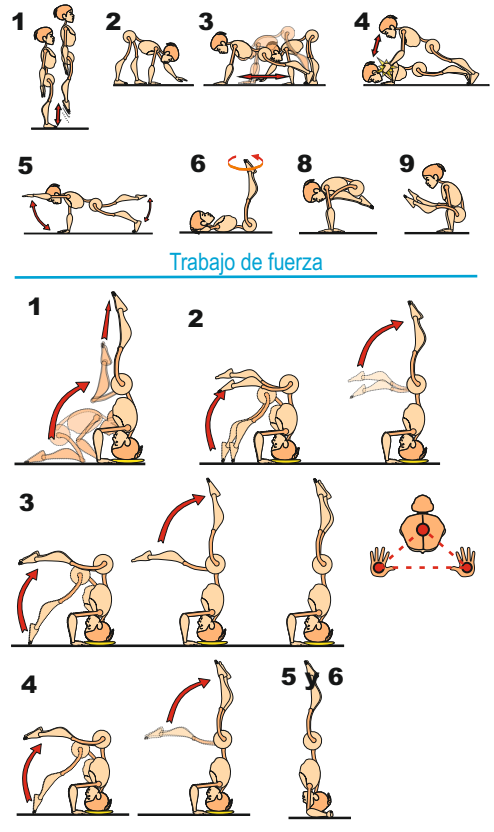
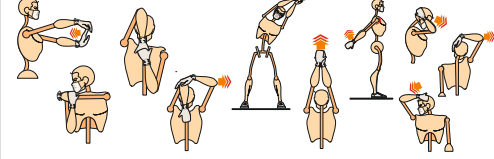


OBJETIVOS		Aprendizaje de la técnica de pinos de cabeza y antebrazos.		
CONTENIDOS		1.- Movilidad articular. 2.- Lanzamientos. 3.- Flexibilidad. 4.- Fuerza de brazos y espalda 5.- pinos 6.- Estiramientos.		
NIVEL DE LA SESIÓN		Intermedio	DURACIÓN (minutos)	45 minutos 3 veces al la semana
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
<b>CALENTAMIENTO</b> (15 minutos)	10 rep. de cada.	<p>Círculos a ambos lados, de todas las articulaciones.</p> <p>Lanzamientos con cada pierna alternada al andar: 1, 2 y 3.</p> <p>1.- 10 veces tocar los pies con las manos y estirar arriba.</p> <p>Piernas juntas</p> <p>2.- Sentad@ piernas abiertas, 10 rep. flex. tronco frontal y mantener 10".</p> <p>2.- 10 veces: pasar de 3a a 3b girando la cadera. Dos lados.</p>		Esterilla o colchoneta
<b>PARTE PRINCIPAL</b> (20 minutos)	<p><b>FUERZA</b></p> <p>1.- 10 rep.</p> <p>2.- 10 rep.</p> <p>3.- 10 rep.</p> <p>4.- 10 rep.</p> <p>5.- 10 rep.</p> <p>6.- 10 rep.</p> <p>7.- 10 rep.</p> <p>8.- 4 seg.</p> <p>9.- 4 seg.</p> <p><b>PINOS</b></p> <p>1.- Pinos de cabeza subiendo agrupad@.</p> <p>2.- Pinos de cabeza subiendo con piernas separadas y rectas.</p> <p>3.- Pinos de cabeza subiendo una pierna y luego la otra.</p> <p>4.- Pinos de cabeza subiendo con piernas juntas y rectas.</p> <p>5.- 6 de cada una de las anteriores pero con pinos de antebrazos</p> <p>A tener en cuenta</p> <p>En los pinos de brazos la colocación de la cabeza y las manos dibujan un triángulo.</p> <p>En los pinos de antebrazos la cabeza no toca el suelo. Para ello hay que alinear el hombro encima del codo, no de la muñeca.</p> <p>Si no estás segur@, puedes realizar los ejercicios con el apoyo de un árbol.</p>	<p><b>TRABAJO DE FUERZA</b></p> <p>1.- Saltos de gemelo. 2.- Pasos de cuadrupedia del/atr. 3.- Andar con las manos hasta posición de fondos. 4.- Fondos con palmada. 5.- Saltos con piernas juntas y estiradas. 6.- Diagonales alternadas. 7.- abdominales de círculos de piernas. 4 segundos de las posiciones 8 y 9.</p> <p><b>PINOS</b></p> <p>1.- Pinos de cabeza subiendo agrupad@.</p> <p>2.- Pinos de cabeza subiendo con piernas separadas y rectas.</p> <p>3.- Pinos de cabeza subiendo una pierna y luego la otra.</p> <p>4.- Pinos de cabeza subiendo con piernas juntas y rectas.</p> <p>5.- 6 de cada una de las anteriores pero con pinos de antebrazos</p> <p>A tener en cuenta</p> <p>En los pinos de brazos la colocación de la cabeza y las manos dibujan un triángulo.</p> <p>En los pinos de antebrazos la cabeza no toca el suelo. Para ello hay que alinear el hombro encima del codo, no de la muñeca.</p> <p>Si no estás segur@, puedes realizar los ejercicios con el apoyo de un árbol.</p>	 <p>Trabajo de fuerza</p>	<p>Esterilla/ colchoneta</p> <p>Cojín/ mochila con toalla</p>
<b>VUELTA A LA CALMA</b> (10 minutos)	Mantener la posición 15".	<p>1. Antebrazos: 1. (palmas para arriba)</p> <p>2. Brazos: 2, 3 y 4.</p> <p>3. Costado: 5.</p> <p>4. Tronco y espalda: 6 y 7</p> <p>5. Cuello: 8 y 9.</p>		Esterilla/ colchoneta
AUTOEVALUACIÓN		Realizar dos ejercicios de cada estilo.		
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA		Ser capaz de realizar los dos tipos de pino sin apoyo del árbol y manteniendo la vertical 3 segundos.		