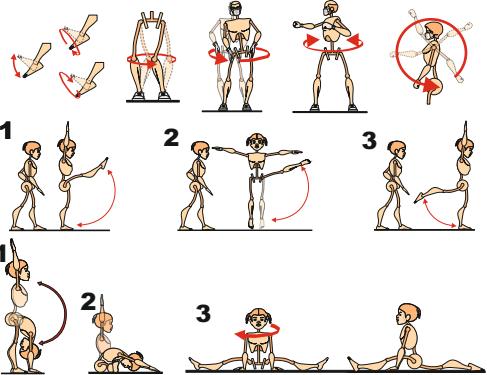
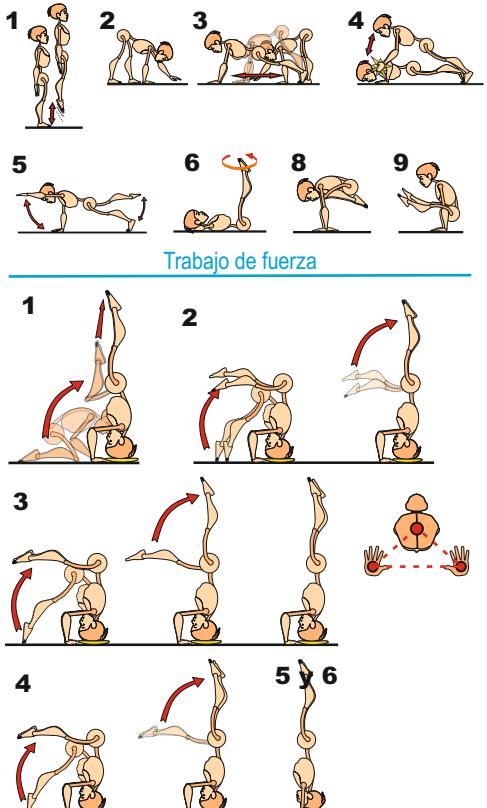
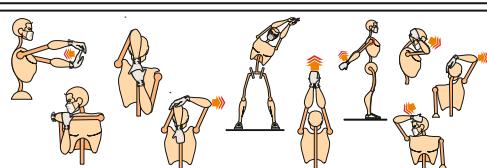


OBJETIVOS	Aprendizaje de la técnica de pinos de cabeza y antebrazos.			
CONTENIDOS	1.- Movilidad articular. 2.- Lanzamientos. 3.- Flexibilidad. 4.- Fuerza de brazos y espalda 5.- pinos 6.- Estiramientos.			
NIVEL DE LA SESIÓN	Intermedio		DURACIÓN (minutos)	45 minutos 3 veces al la semana
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (15minutos)	10 rep. de cada.	<p>Círculos a ambos lados, de todas las articulaciones. Lanzamientos con cada pierna alternada al andar: 1, 2 y 3. 1.- 10 veces tocar los pies con las manos y estirar arriba. Piernas juntas 2.- Sentad@ piernas abiertas, 10 rep. flex. tronco frontal y mantener 10". 2.- 10 veces: pasar de 3a a 3b girando la cadera. Dos lados.</p>		Esterilla o colchoneta
PARTE PRINCIPAL (20 minutos)	FUERZA  1.- 10 rep. 2.- 10 rep. 3.- 10 rep. 4.- 10 rep. 5.- 10 rep. 6.- 10 rep. 7.- 10 rep. 8.- 4 seg. 9.- 4 seg.  PINOS 6 rep. de cada.	<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@. 2.- Pinos de cabeza subiendo con piernas separadas y rectas. 3.- Pinos de cabeza subiendo una pierna y luego la otra. 4.- Pinos de cabeza subiendo con piernas juntas y rectas. 5.- 6 de cada una de las anteriores pero con pinos de antebrazos</p> <p>A tener en cuenta En los pinos de brazos la colocación de la cabeza y las manos dibujan un triángulo.  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.  Si no estás segur@, puedes realizar los ejercicios con el apoyo de un árbol.</p>		Esterilla/ colchoneta  Cojín/ mochila con toalla
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Mantener la posición 15".	1. Antebrazos: 1. (palmas para arriba) 2. Brazos: 2, 3 y 4. 3. Costado: 5. 4. Tronco y espalda: 6 y 7 5. Cuello: 8 y 9.		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.			