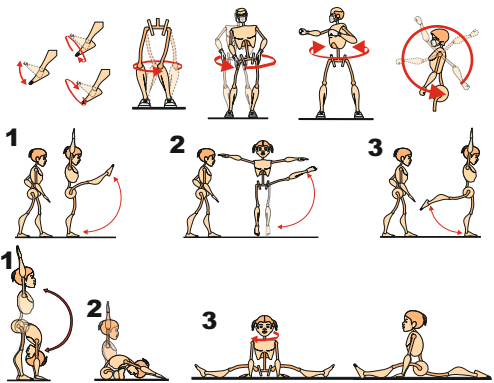
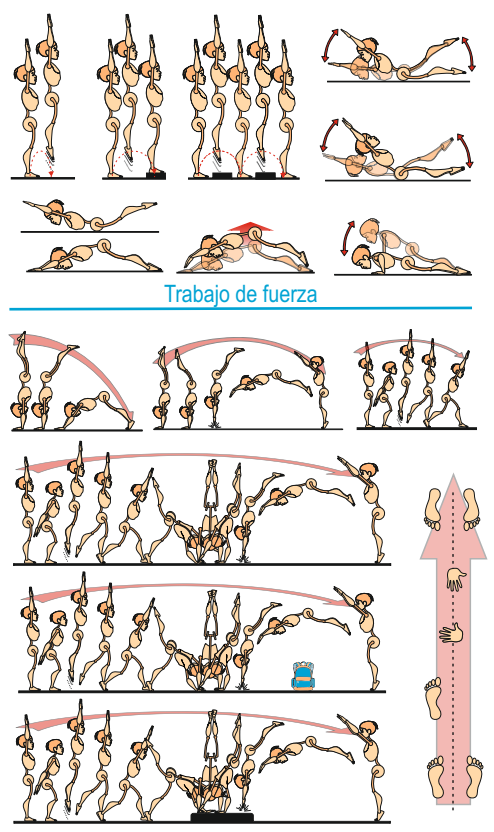
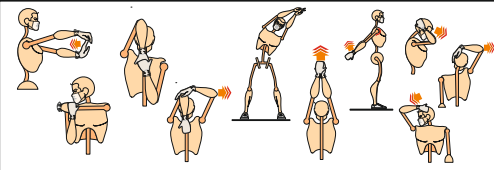


OBJETIVOS		Aprendizaje de la técnica de rondada.		
CONTENIDOS		1.- Movilidad articular. 2.- Lanzamientos. 3.- Flexibilidad. 4.- Trabajo de fuerza 5.- rondadas 7.- Estiramientos.		
NIVEL DE LA SESIÓN		Intermedio	DURACIÓN (minutos)	45 minutos 3 veces al la semana
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (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
PARTE PRINCIPAL (20 minutos)	<p>FUERZA</p> <p>1.- 20 rep.</p> <p>2.- 20 rep.</p> <p>3.- 20 rep.</p> <p>4.- 20 rep.</p> <p>5.- 15 seg de cada.</p> <p>6.- 2x8</p> <p>7.- 10 rep.</p> <p>RONDADA</p> <p>8 rep. de cada.</p>	<p>TRABAJO DE FUERZA</p> <p>1.- 20 saltos verticales con brazos arriba sin doblar rodillas.</p> <p>2.- 20 saltos verticales con brazos arriba sin doblar rodillas al bordillo.</p> <p>3.- 20 saltos verticales con brazos arriba sin doblar rodillas saltando dos obstáculos seguidos.</p> <p>4.- 20 barcas lumbares y 20 barcas abdominales. (posición de bloqueo)</p> <p>5.- 15 segundos de bloqueo lumbar y otros 15 de bloqueo abdominal.</p> <p>6.- 2 veces 8 repeticiones de repulsión en bloqueo.</p> <p>7.- 10 fondos.</p> <p>RONDADAS</p> <p>1.- 8 veces: vertical a caer en bloqueo.</p> <p>2.- 8 corbetas.</p> <p>3.- 8 antesaltos.</p> <p>4.- 8 rondadas completas.</p> <p>5.- 8 rondadas saltando un obstáculo.</p> <p>6.- 8 rondadas sobre un obstáculo.</p> <p>A tener en cuenta</p> <p>1.- Colocación de manos (ver dibujo)</p> <p>2.- En el antesalto adelantas la pierna con la que inicias la rueda lateral.</p> <p>3.- Subir las manos en el antesalto y apoyarlas lejos del pie.</p> <p>4.- Juntar las piernas antes de la vertical para realizar la corbata.</p>	 <p>Trabajo de fuerza</p>	<p>Esterilla/ colchoneta</p> <p>Bordillo</p> <p>obstáculo/ mochila/ similar</p>
VUELTA A LA CALMA (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 2 rondadas de saltar obstáculo y otras 2 sobre un obstáculo.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Marcar bien la corbata para terminar la rondada con el cuerpo en bloqueo en la vertical.			