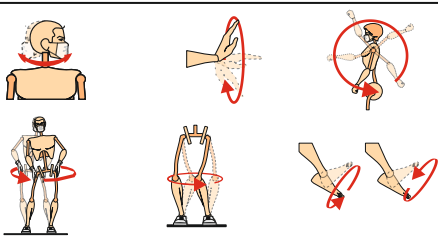
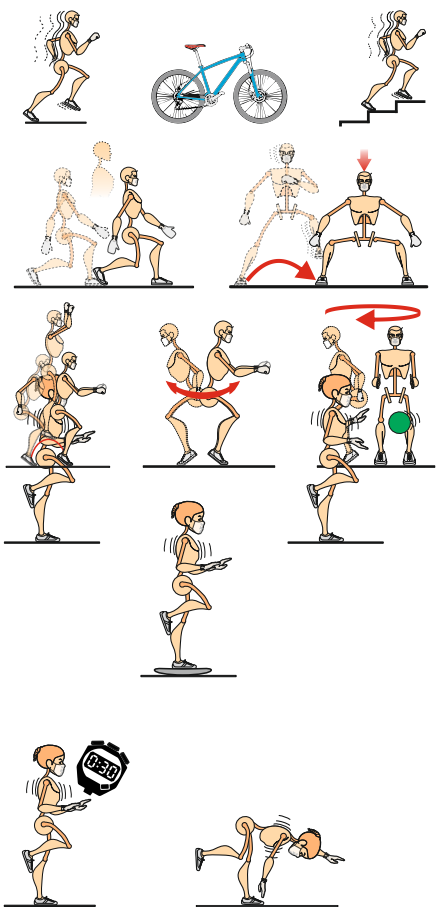
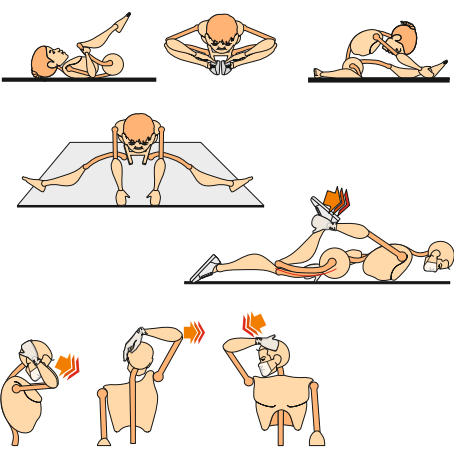


OBJETIVOS	- Mejora de cualidades físicas específicas del patinaje			
CONTENIDOS	Fuerza del tren inferior Equilibrio estático			
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo / Medio	DURACIÓN (minutos)	60 minutos,	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	10 minutos (10 repeticiones por ejercicio)	<p>En casa, mover las articulaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Mueve la cabeza (arriba y abajo, derecha e izquierda y círculos con la cabeza). b) Círculos de Muñecas c) Círculos de brazos hacia adelante o hacia atrás d) Círculos de cadera e) Círculos de rodillas f) Círculos de tobillos 		Sin Material
PARTE PRINCIPAL	30 minutos (elección libre de las repeticiones)	<p>Actividades alternativas recomendadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - carrera - bicicleta. - subir y bajar escaleras. <p style="text-align: center;">TRABAJO DE FUERZA ESPECÍFICO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - camina con pasos lo más largos posibles bajando hasta el suelo la rodilla de la pierna trasera. - realiza pasos laterales bajando la cadera a posición de sumo en cada uno de ellos. - en equilibrio sobre una pierna realiza saltos laterales cambiando a la otra y manteniendo el equilibrio durante 10". - salta a pies juntos lo más alto que puedas, flexionando correctamente las rodillas y caderas en cada recepción. - repite realizando un giro de ½ vuelta en cada salto. - ¿podrías hacerlo con ¾ de vuelta?. <p style="text-align: center;">TRABAJO DE EQUILIBRIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mantén el equilibrio a la pata coja durante 1'. Prueba a hacerlo con la otra pierna y valora con cuál te ha resultado más fácil. - repite con los ojos cerrados. - repite sobre una superficie inestable (cojín mullido). - repite mientras te lanzan una pelota. - repite sobre una superficie inestable con ojos cerrados - Ahora saltar baldosas de 2 en 2 o 3 en 3. - Repite lo mismo a la pata coja <p style="text-align: center;">TRABAJO DE EQUILIBRIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intenta mantenerte a la pata coja durante 30". - Píde a alguien de tu casa que te desequilibre ligeramente. - Toca el pie de apoyo sin caer. - Inténtalo con todo lo anterior con ojos cerrados. 		En casa

VUELTA A LA CALMA	<p>10 minutos (Aguanta 20-30 segundos por ejercicio)</p>	<p>Durante los últimos 5 minutos de paseo, baja el ritmo y hazlo despacio.</p> <p>2. En casa realiza unos estiramientos:</p> <p>a) Tumbado boca arriba, acerca las rodillas al pecho.</p> <p>b) Siéntate y junta las plantas de los pies, dejando las rodillas abiertas. Intenta tocar con la nariz los pies.</p> <p>c) Mantén una pierna flexionada, y estira la otra delante de ti. Acerca la nariz a la rodilla, sin que se flexione. Repite con la otra pierna.</p> <p>d) Abre las dos piernas estiradas e intenta pegar el ombligo y la cara, en el suelo.</p> <p>e) Túmbate de lado, y agarra el pie de arriba. Acercando el talón al glúteo y llevando la rodilla hacia atrás. Cambia de pierna.</p> <p>f) Siéntate como los indios. Coge la cabeza con una mano y llévala hacia el lado, intentando acercar la oreja al hombro. Repite con la otra mano</p>		<p>Toallitas para la limpieza de los bastones y manos</p>
--------------------------	----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------

AUTOEVALUACIÓN	<p>- Percibe los músculos que más trabajan en cada tarea. Controla la fatiga muscular para dosificar la duración de cada ejercicio.</p>
-----------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	<p>Realiza los ejercicios previa preparación de un espacio seguro y gestión de los riesgos.</p>
----------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------