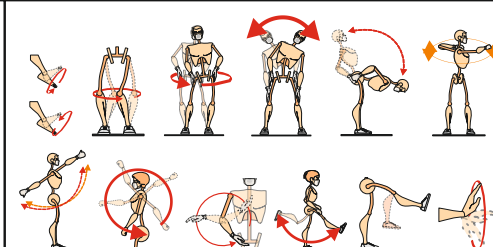
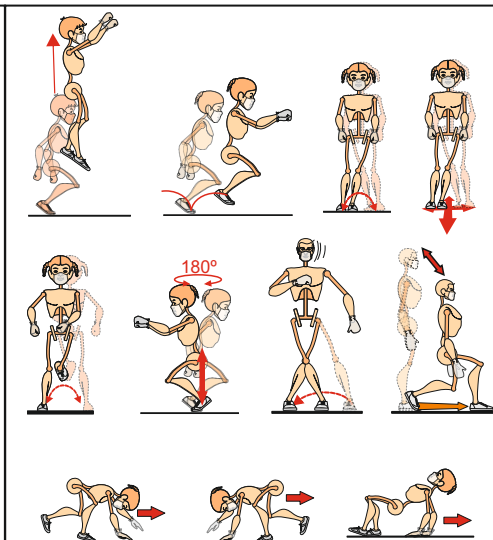
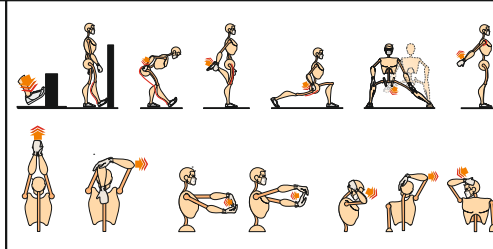


<b>OBJETIVOS</b>	Mejorar la condición física general y específica del patinaje			
<b>CONTENIDOS</b>	Fuerza de piernas Estabilidad del tronco			
<b>NIVEL DE LA SESIÓN</b>	Bajo	<b>DURACIÓN (minutos)</b>	60 minutos,	
<b>PARTES DE LA SESIÓN</b>	<b>DOSIS CARGA</b>	<b>EJERCICIOS</b>	<b>IMÁGENES/DIBUJOS</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>CALENTAMIENTO</b> (10 minutos)	(10 repeticiones por ejercicio)	Movilidad articular 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 Etc.		Sin Material
<b>PARTE PRINCIPAL</b> (40 minutos)	10-20 repeticiones por ejercicio según el nivel	<b>EN LA CALLE:</b> <b>SALTOS EN UNA ZONA DE CÉSPED:</b> Intenta hacer los siguientes saltos: - Salta lo más alto posible como un delfín - Salta hacia delante como un canguro - Saltos hacia los lados y hacia delante con los pies juntos (cangrejo saltador). - Saltos hacia los lados saltando y aterrizando con la pierna exterior (Flamenco saltarin). - Saltos con giro de ½ o 1 vuelta completa (el tornillo) <b>CUANDO LLEGUES A CASA:</b> En un pasillo realiza estos desplazamientos: - Caminar de lado cruzando piernas (dos lados). - Caminar con pasos largos llegando con la rodilla al suelo. - En cuadrupedia con las rodillas y codos extendidos (el elefantito) - Igual hacia atrás. - Tumbados con la tripa rozando el suelo (el lagarto). - En cuadrupedia invertida con la cintura alta (cangrejo).		En la calle a su elección
<b>VUELTA A LA CALMA</b> (10 minutos)	(Aguanta 20-30 segundos por ejercicio)	Estiramientos estáticos de los diferentes grupos musculares.		Toallitas para la limpieza de los bastones y manos
<b>AUTOEVALUACIÓN</b>	Descubre lo bien que te hace sentir moverte, saltar y guardar el equilibrio. Percibe los músculos que más trabajan en cada tarea.			
<b>CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA</b>	Realiza los ejercicios con supervisión de un adulto que te ayude a preparar un espacio seguro y gestione los riesgos.			