
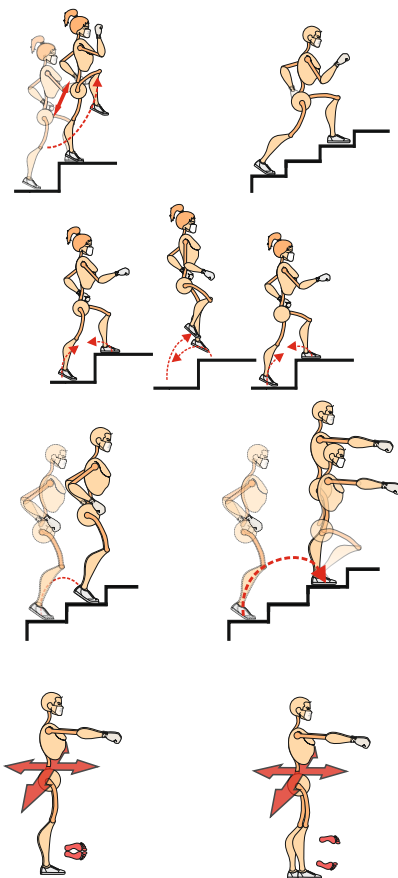
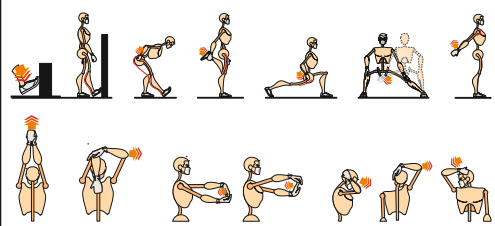


OBJETIVOS	Mejora de la condición física general y específica del patinaje			
CONTENIDOS	- Equilibrio dinámico y estático. - Propiocepción. - Coordinación. - Fuerza de tren inferior.			
NIVEL DE LA SESIÓN	Intermedio	DURACIÓN (minutos)	60 minutos,	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	10 movimientos por cada articulación	Movilidad articular		Sin Material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	Tramos de 10-20 escaleras o repeticiones de 15-30 en función del nivel.	<p>EN LA CALLE: EJERCICIOS EN ESCALERAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Subidas a un banco con elevación de la rodilla contraria - Sube varias escaleras en cada una de las zancadas largas - Sube un pie al escalón y alterna cambiando el pie mediante un pequeño salto. - Sube escalones saltando con pies juntos. - Sube escalones saltando y alternando piernas juntas y separadas. - Sube escalones de dos en dos saltando a pies juntos y haciendo sentadilla al subir. <p>EJERCICIOS DE EQUILIBRIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con pies juntos y ojos cerrados, intenta mover el centro de gravedad hasta el límite en que guardes el equilibrio (delante, atrás izquierda y derecha) - Prueba a mover el centro de gravedad de manera circular por los límites de la base de sustentación. <p>Haz los ejercicios anteriores aumentando la separación de piernas (ancho de caderas, pies muy separados frontalmente, lateralmente)</p>		Sin Material
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	20 - 30 segundos por cada posición	Estiramientos estáticos de los diferentes grupos musculares.		Toallitas para la limpieza de los bastones y manos
AUTOEVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Percibe los músculos que más trabajan en cada tarea. - Controla la fatiga muscular para dosificar la duración de cada ejercicio. - Ten presente el control del equilibrio en todos los ejercicios. 			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Realiza los ejercicios previa preparación de un espacio seguro y gestión de los riesgos			