
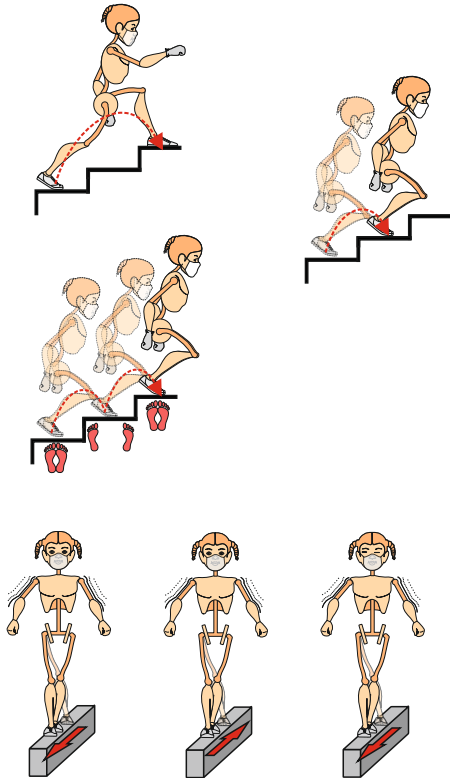
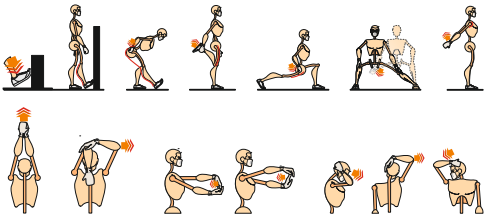


OBJETIVOS	Mejora de la condición física general y específica del patinaje			
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar el equilibrio dinámico y estático. - Desarrollar la propiocepción 			
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación.	DURACIÓN (minutos)		60 minutos,
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	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:</p> <p>JUGAR A SALTAR ESCALERAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sube escaleras de dos en dos - Sube escaleras saltando. - Prueba a hacer lo mismo alternando piernas juntas y separadas. <p>EQUILIBRIOS EN UN BORDILLO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Camina hacia delante por encima de un bordillo bajo - Igual hacia atrás <p>Prueba a hacer lo mismo con ojos cerrados sintiendo el suelo con los pies.</p>		Sin Material
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	20 - 30 segundos por cada posición	Estiramientos estáticos de los diferentes grupos musculares.		Ninguno
AUTOEVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Descubre lo bien que te hace sentir moverte, saltar y guardar el equilibrio. - Percibe los músculos que más trabajan en cada tarea. 			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Realiza los ejercicios con supervisión de un adulto que te ayude a preparar un espacio seguro y gestione los riesgos.			