
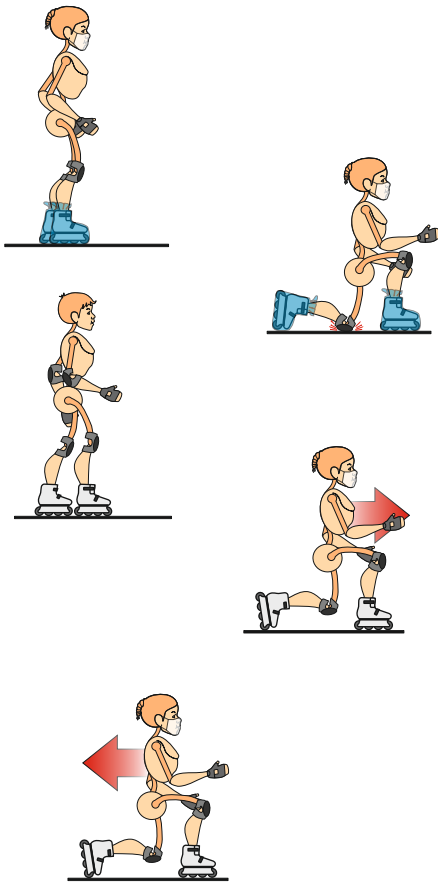
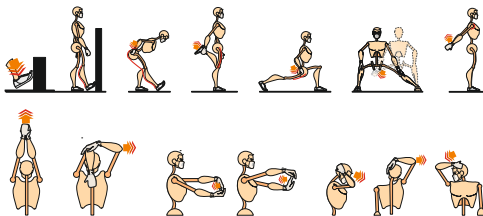


OBJETIVOS	Equilibrio y movilidad			
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - Desplazamiento con patines. - Equilibrio dinámico en posición de tijera. 			
NIVEL DE LA SESIÓN	Inicio, Intermedio, Alto	DURACIÓN (minutos)		60 minutos,
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	10 movimientos por cada articulación	Movilidad Articular: Círculos de cuello, muñeca, brazos, cadera, rodillas y tobillos.		Sin Material
PORTE PRINCIPAL (40 minutos)	Practica cada ejercicio tantas veces como necesites	<p><u>CON PATINES Y PROTECCIONES:</u></p> <p>INICIACIÓN: Con patines y bolsas de plástico envolviendolos (para que la rueda no gire completamente). No te preocupes si se van rompiendo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Camina hacia delante con los pies como un pato. - En cada paso desliza un poco cada pie hasta pararte. - Cuando estén rotas déjate rodar hasta pararte con los pies paralelos y las manos en las rodillas. - Intenta frenar poniendo una rodillera en el suelo. Mantén las manos lejos del suelo. <p>INTERMEDIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Impúlsate adoptando y pon un pie delante del otro. - Haz lo mismo cambiando los pesos (centrado, delante o atrás). - Patina agachado a 5 ruedas sin tocar con la rodillera el suelo. <p>AVANZADO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Igual que intermedio y también hacia atrás. 		Patines, juego completo de protecciones y una superficie blanda y no deslizante (césped, una colchoneta..)
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	20 - 30 segundos por cada posición	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Gemelo 2.- Isquios 3.- Adductor 4.- Cuádriceps 5.- Glúteo 6.- Espalda 7.- cuello 		Ninguno
AUTOEVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Se consciente de tu equilibrio y de las zonas de tu pie que tienen más presión. - Intenta que tus guías estén verticales en todo momento y que te notes como sentado en un taburete: ni muy alto ni muy bajo teniendo el tronco erguido 			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	<ul style="list-style-type: none"> - Elige un lugar adecuado para patinar: pista diáfana, con pocas personas y sin pendientes. - Patina SIEMPRE con todas las protecciones, en especial el casco - Evita agarrarte a las vallas para aprender, cuando te caigas seguirán estando allí para golpearte - Realiza los ejercicios con supervisión de un adulto que gestione los riesgos y te de información de cómo lo vas haciendo. 			