
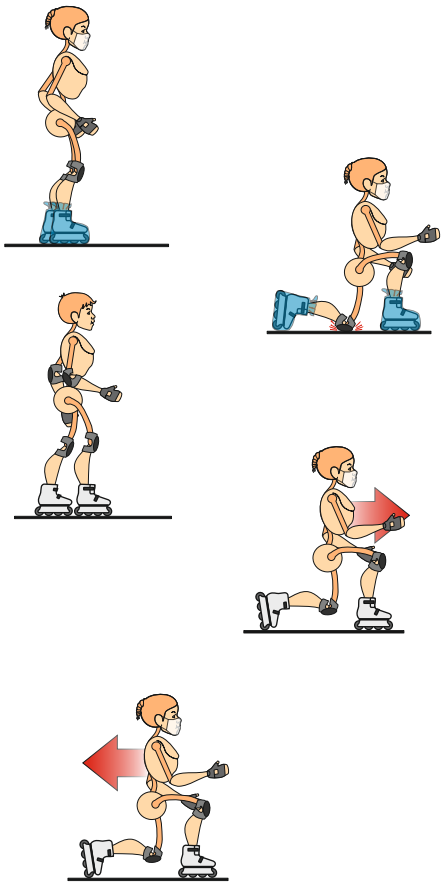
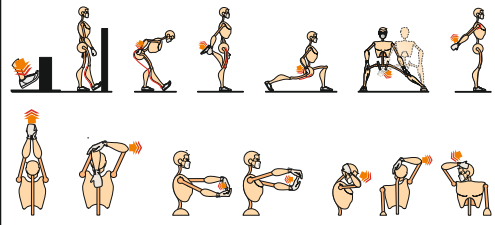


<b>OBJETIVOS</b>	Equilibrio y movilidad			
<b>CONTENIDOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazamiento con patines.</li> <li>- Equilibrio dinámico en posición de tijera.</li> </ul>			
<b>NIVEL DE LA SESIÓN</b>	Iniciación, Intermedio, Alto	<b>DURACIÓN (minutos)</b>	60 minutos,	
<b>PARTES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