|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CAÍDAS | | | | | | |
| Momentos/explicación da caída cara atrás  SECUENCIA DIDÁCTICA   * Cara atrás * Lateral * Cara adiante | **MOMENTO 1** | **MOMENTO 2** | **MOMENTO 3** | **MOMENTO 4** | **MOMENTO 5** | Observacións: |
| Dende a posición de sentado e co queixelo dirixido cara o peito, deixámonos rodar cara atrás, golpeando coas mans sobre a colchón no momento no que as costas toquen o colchón. Na fase final as pernas e os pés deben estar estendidos e o queixelo próximo ao peito para evitar golpear a cabeza. | Un compañeiro levántanos as pernas para axudarnos a rodar. Dende esta posición, empurramos lixeiramente ao compañeiro cara adiante, namentres el resiste e empuxa atrás, pivotamos sobre o pé adiantado desprazándonos cara un lado para que realice a caída. | Partindo da posición de agachados, coa idea de sentarse no colchón o máis preto posible dos talóns,deixámonos rodar e golpeamos cando as costas toquen o colchón. | En posición enfronte collidos polas mans, un de pé e outro agachado o que está agachado desequilíbrase cara atrás e o que está de pé aguanta uns segundos e despois solta ao seu compañeiro para que realice a caída. | Caída cara atrás dende a posición de pé.  Dende a posición de pé pasamos a posición de agochado e cando os talóns están cerca do colchón deixámonos caer e golpeamos cando as costas toquen o colchón |
| **IMAXE DE CADA MOMENTO** |  |  |  |  |  |