

PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD 2019- 2020

ACTIVIDAD: ACTIVIDAD FÍSICA PARA SAN ROSENDO	FECHA: 27-03-2020	
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: MEJORAR LA COORDINACIÓN Y LA MOVILIDAD DEL CUERPO		
LUGAR: FERROL		
MATERIALES: UNA PELOTA		
TÉCNICO DEPORTIVO: FERNANDO		

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:	Tiempo de ejercicio/nº repeticiones
Calentamiento	
1º MOVILIDAD ARTICULAR: MOVILIDAD DE TOBILLOS	1 MINUTO
FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE RODILLAS	1 MINUTO
MOVILIDAD DE CADERA EN CIRCULOS PARA UN LADO Y LUEGO PARA EL OTRO	1 MINUTO
MOVILIDAD DE LOS BRAZOS ADELANTE-ATRÁS	1 MINUTO
MOVILIDAD DE HOMBROS ADELANTE-ATRÁS	1 MINUTO
MOVILIDAD DE LA CABEZA ARRIBA Y ABAJO	1 MINUTO
2º SKIPING: ELEVACIÓN DE LAS RODILLAS ALTERNATIVAMENTE A LA ALTURA DE LA CINTURA	2 MINUTOS
TALONES AL CULO	2 MINUTOS
Parte Principal	
1º COORDINACIÓN CON TU PELOTA: CON LA PELOTA EN LA MANO VAS CAMINANDO Y BOTANDOLA CON UNA SOLA MANO. LUEGO LO HACES CON LA OTRA. SI ESTO SE CONSIGUE SIN PROBLEMA LA VAS PASANDO DE UNA MANO A LA OTRA CON BOTE. SI SE REALIZA SIN PROBLEMA, CAMBIAS A BOTARLA UNA VEZ POR DELANTE Y OTRA POR DETRÁS.	10 MINUTOS

2º EJERCICIO DE BRAZOS Y COORDINACIÓN: SENTADOS CON LAS DOS MANOS AGARRANDO LA PELOTA Y LOS BRAZOS ESTIRADOS, LLEVAMOS LA PELOTA DESDE EL SUELO HASTA ENCIMA DE LA CABEZA, SIN SOLTARLA. UNA VEZ QUE LO HAGAMOS SIN PROBLEMA, HACEMOS LO MISMO PERO AÑADIENDO ADEMÁS MOVIMIENTOS A AMBOS LADOS. SIEMPRE CON LOS BRAZOS ESTIRADOS.

7 MINUTOS

3º EJERCICIO DE PIERNAS: CON LA PELOTA ENTRE LAS PIERNAS, A LO LARGO DEL PASILLO, IR SALTANDO SIN QUE PUEDA CAERTE LA PELOTA. SI LO HACES SIN NINGUN PROBLEMA LE AÑADIMOS LA DIFICULTAD DE HACERLO CON LAS MANOS OCUPADAS(OTRA PELOTA, JUGUETE...)

6 MINUTOS

4º EJERCICIOS DE PIERNAS: CON UNA PELOTA SOBRE UNA MANO DAMOS ZANCADAS LARGAS A LO LARGO DEL PASILLO SIN QUE SE CAIGA, SE PUEDE AGARRAR LA PELOTA. SI LO HACEMOS SIN NINGUN PROBLEMA LO HACEMOS SIN AGARRAR LA PELOTA.

7 MINUTOS



Vuelta a la Calma

1º ESTIRAMIENTOS:

GEMELOS: DE PIE CON LAS PIERNAS ESTIRADAS, NOS APOYAMOS EN UNA PARED. ADELANTAMOS UNA PIERNA Y LA FLEXIONAMOS POR LA RODILLA, LA OTRA LA MANTENEMOS ESTIRADA Y CON EL PIE TOTALMENTE APOYADO.

2 MINUTOS

CUADRICEPS: DE PIE UNA PIERNA ESTIRADA LA OTRA LA DOBLAMOS POR LA RODILLA Y LA COGEMOS CON UNA PIERNA. CAMBIAMOS AL MINUTO

2 MINUTOS

ISQUIOTIBIALES: SENTADOS CON LAS PIERNAS ESTIRADAS TOCAR CON LOS BRAZOS HASTA DONDE PODAMOS

1 MINUTO

PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD | 2019-
2020

OBSERVACIONES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN	