PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD

2019-2020

ACTIVIDAD: San Rosendo	**FECHA:** 17/04/20	esproade SERVICIOS INTEGRADOS
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: Ejercicios con papa-mama.		
LUGAR: En casa.		
MATERIALES: Rollo de papel,pelota,colchoneta.		
TÉCNICO DEPORTIVO: Ana.		

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:	Tiempo de ejercicio/nº repeticiones
Calentamiento	
1º Rotaciomes de hombros,igual flexionando rodillas a la vez.Estirando un brazo arriba,luego con el otro.Flexiono una rodilla,la otra pierna estirada y bajo a tocar el suelo con la mano ,igual con la otra pierna.Me giro y queda una pierna en ángulo recto y la otra estirada atrás,lo mismo con la otra pierna.	
2º Junto las piernas y echo la cabeza hacia un lado y tiro de ella con la ayuda de la mano,igual hacia el otro lado y luego con las dos manos tiró hacia abajo.Estiro brazos arriba.	
Parte Principal	
1º Coge un rollo de papel,lanzarlo al aire,toca el suelo y cógelo.	**10 veces.**
2º Desplazate por casa (carreras) de un punto a otro determinado con un juguete o algo sin tocarlo con las manos (en las piernas,codos…)	**10 veces**
3º Carreras saltando desde un punto a otro.	**5 veces.**
4º Botando una pelota desde un punto a otro,a la vuelta con la otra mano.	**5 veces.**
Vuelta a la Calma	
1º Apoyados con las rodillas y manos en el suelo estiramos brazo y pierna contraria.	**30 segundos cada una.**
2ºMisma posición,llevamos los gluteos a los pies,aguantamos 10 segundos y apoyamos las manos y nos estiramos hacia delante con las piernas estiradas,aguantamos 10 segundos.	**3 repeticiones.**

PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD

2019-2020

OBSERVACIÓNES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN **Mi objetivo en esta sesión es que los niños participen con los padres para hacer ejercicio y lo pasen bien juntos.Puede hacerse en plan concurso e ir sumando puntos (el que acabe primero cada cosa suma x puntos).**	