PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD 2019-2020

ACTIVIDAD: ACTIVIDAD FÍSICA PARA SAN ROSENDO	**FECHA: 16-04-2020**
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: MEJORAR LA COORDINACIÓN Y LA MOVILIDAD DEL CUERPO	
LUGAR: FERROL	
MATERIALES: UNA PELOTA	
TÉCNICO DEPORTIVO: FERNANDO	

DE6CRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:	**Tiempo de ejercicio/nº repeticiones**
Calentamiento	
1ºMOVILIDAD 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: POR EL PASILLO Y CON UNA PELOTA ENTRE LAS PIERNAS, SALTAMOS HACIA DELANTE A LA IDA Y HACIA ATRÁS EN LA VUELTA SIN PODER APOYARSE. LA SIGUIENTE VEZ CON LA PELOTA EN LAS MANOS HACEMOS TALONES AL CULO CON LA . Y LA SIGUIENTE CON LA PELOTA EN LAS MANOS DAMOS SALTOS LOS MÁS LARGOS POSIBLES SIN CAERNOS.	10 MINUTOS

2º EJERCICIO DE EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN: DEJAMOS LA PELOTA EN EL SUELO Y TRATAMOS DE DAR SALTOS CONTINUAMENTE PARA ADELANTE Y PARA ATRÁS. UNA VEZ DOMINADO DAMOS SALTOS PARA ADELANTE-ATRÁS-UN LADO-EL OTRO-ATRÁS Y VOLVEMOS A EMPEZAR	7 MINUTOS
3ºEJERCICIO DE BRAZOS: DE PIE CON LOS BRAZOS ESTIRADOS, TRATAMOS DE LANZAR LA PELOTA CONTRA UNA PARED Y COGERLA ANTES DE QUE SE CAIGA AL SUELO. SI LO DOMINAMOS, LA RECEPCIÓN LA HACEMOS CON SALTO.	6 MINUTOS
4º COORDINACIÓN DE BRAZOS Y PIERNAS: SENTADOS CON UNA PELOTA EN LAS MANOS, LA HACEMOS BOTAR EN LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO Y LA COGEMOS SIN QUE TOQUE EL SUELO.	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

OBSERVACIÓNES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN	