PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD 2019-2020

ACTIVIDAD: ACTIVIDAD FÍSICA PARA SAN ROSENDO	**FECHA: 24-04-2020**
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 TENEMOS QUE IR POR EL PASILLO LLEVANDOLA CON LOS DOS PIES. SI LO DOMINAMOS LA LLEVAMOS CON LAS DOS PIERNAS PERO A SALTOS. Y POR ÚLTIMO LA LLEVAREMOS RODANDO CON CUALQUIER PARTE DE LA PIERNA QUE NO SEA EL PIE.	10 MINUTOS

2º EJERCICIO DE EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN: DEJAMOS LA PELOTA EN EL SUELO Y TRATAMOS DE DAR SALTOS SOBRE UNA PIERNA PARA ADELANTE Y PARA ATRÁS Y LUEGO CON LA OTRA PIERNA. UNA VEZ DOMINADO DAMOS SALTOS PARA ADELANTE-ATRÁS-UN LADO-EL OTRO-ATRÁS Y VOLVEMOS A EMPEZAR Y LUEGO CON LA OTRA PIERNA	7 MINUTOS
3ºEJERCICIO DE BRAZOS Y COORDINACIÓN: DE PIE CON UNA PELOTA EN LAS MANOS, LA LANZAMOS CON AMBOS MANOS CONTRA LA PARED Y DAMOS UNA PALMADA LA COGEMOS ANTES DE QUE BOTE. SI LO CONSEGUIMOS VARIAS VECES SIN PROBLEMA	6 MINUTOS
4º COORDINACIÓN DE BRAZOS Y PIERNAS: SENTADOS CON UNA PELOTA LA LANZAMOS, NOS PONEMOS DE PIE Y NOS SENTAMOS Y COGEMOS LA PELOTA SIN QUE BOTE.	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	