PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD | 2019-2020

ACTIVIDAD: Colegio San Rosendo 11:30-12:15 ÁLVARO	**FECHA: Jueves 16 de abril 2020**
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: Fuerza y equilibrio	
LUGAR: En casa	
MATERIALES: Una escoba, botes-cajas, una toalla, una pelota y música	
TÉCNICO DEPORTIVO: Patricia	

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:	**Tiempo de ejercicio/nº repeticiones**
Calentamiento **1º Movilidad articular de todos los miembros del cuerpo, empezando por giros de los tobillos y acabando por el cuello, pasando por rodillas, cadera, hombros, un brazo, el otro, los dos..** **2º Ir hasta el fondo del pasillo con una zancada muy larga, casi bajando la rodilla al suelo, y a la vuelta 4 pasos con solo una pierna y 4 con la otra. Volver a empezar.**	5 min en total/ 10 repeticiones para cada lado con cada miembro del cuerpo 5 min en total/descanso de 15 segundos cuando hagan ida y vuelta dos veces.
Parte Principal **1º Tumbado boca arriba con las piernas dobladas. Agarrando el palo de una escoba con las dos manos(bien separadas, las manos a la altura de los hombros) paralelo al suelo, llevará el palo hacia el pecho y lo elevará hacia el techo. Luego , con los brazos totalmente estirados, en la misma posición llevará el palo a la cadera y luego hacia el suelo, con los brazos por encima de la cabeza.** **2º En una habitación de pié, realizará saltos, abriendo y cerrando las piernas y los brazos a la vez. Irá andando hasta otra habitación y tumbado boca arriba, con las manos debajo del culo, realizará pies espalda, con las piernas bien estiradas. Irá andando hasta la última habitación y boca abajo con las rodillas apoyadas en el suelo y las manos pegadas al suelo a la altura de los hombros, llevará el pecho**	5 min en total/ 10 repeticiones solo de pecho y 10 repeticiones de cadera a cabeza. Descanso de 10 segundos. 5 min en total/ 20 segundos de ejercicio en cada habitación .

hasta el suelo y estirará los brazos. **3º Con una toalla o cualquier material que le sirva de circulo(no muy grande) tendrá que ir dando saltos con los pies juntos : para dentro del circulo-para delante del circulo- para dentro del circulo-para un lado del circulo-para dentro-para el otro lado-para el medio- para atrás del círculo. Luego igual pero con solo una pierna, luego con la otra.** **4º Con una pelota y de espaldas a la pared, tendrá que, sin mover las piernas ni la cadera, girar y tocar con la pelota en un lado de la pared, al otro, arriba y entre las piernas. Luego igual, pero en vez de de pié lo hará con la espalda apoyada en la pared y con las rodillas dobladas(como si estuviera sentado en una silla imaginaria).** **Vuelta a la Calma** **1º En familia, se colocarán botellas..cajas…cualquier material, separado entre si y en fila. Los jugadores tendrán que colocarse al lado de esos objetos y en fila. Irán saltando primero con una pierna de un objeto a otro y volverán andando por el otro lado de los objetos. Luego con la otra pierna y por último con los dos pies a la vez.** **2º CONGELADOS: en familia, pondrán música y tendrán que moverse y bailar sin parar. Alguien se encargará de darle a stop(esa persona también debe bailar) y cuando la música pare, tendrán que quedarse quietos en la misma posición que estaban, manteniendo el equilibrio.**	5 min en total/ 20 segundos y un descanso de 10 segundos. Primero con las dos luego una luego la otra y vuelta a empezar. 5 min en total/10 repeticiones primero de pie y luego sentado y un descanso de 15 segundos. 5 min en total/ 2 vueltas con una pierna, dos con la otra y dos con los dos pies. 10 min en total /se turnarán para ir dándole al stop.

OBSERVACIÓNES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN Que los ejercicios se hagan correctamente en una buena postura corporal. Despacio y respirando con calma.	