PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD | 2019-2020

ACTIVIDAD: Colegio San Rosendo 11:30-12:15 IKER	**FECHA: Viernes 17 de abril 2020**
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: Fuerza, equilibrio y precisión.	
LUGAR: En casa	
MATERIALES: Una escoba, una pelota, botes, una silla 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 las rodillas, cintura, hombros, un brazo, el otro, los dos…	5 min en total/ 10 repeticiones para cada lado con cada miembro del cuerpo
2º Caminará hacia un lado del pasillo moviendo los dos brazos a la vez hacia delante. A la vuelta igual pero llevando los dos brazos a la vez hacia atrás.	5 min en total/ 2 vueltas despacio,2 vueltas un poco más rápido.
Parte Principal	
1º De pié, con el palo de una escoba, lo agarrará con las dos manos, separadas entre sí (tienen que estar a la altura de los hombros). Consiste en llevar el palo hasta la cadera, estirando bien los brazos, y elevarlo hasta los hombros, de manera que los codos queden fijos, no se mueven y se mantendrán bien pegados al cuerpo. Luego agarrado igual, pero llevará el palo al pecho y estirará los brazos hacia delante.	5 min en total /10 repeticiones de cada uno y un descanso de 10 segundos.
2º Sentado en una silla, tendrá que ponerse de pié, sentarse, y una vez sentado, levantar una pierna hacia arriba, bien estirada y luego la otra. Luego igual, pero levantará una pierna y luego la otra cuando esté de pié.	5 min en total /10 repeticiones de cada uno y un descanso de 15 segundos.
3º De espaldas a la pared, sentado en una silla y con una pelota en las	

manos, sin mover las piernas ni la cadera, tendrá que girar y tocar con la pelota a un lado de la pared, luego al otro, luego por encima de la cabeza y por último entra las piernas(por el medio de la silla, sin tocar la pared) . Luego igual pero de pié.	5 min en total /10 repeticiones sentado,10 de pié y un descanso de 10 segundos.
4º De pié y con una pelota entre las manos, deberá levantar una rodilla y llevar el balón hacia ella, y luego la otra, de forma alternativa. Luego hará seguido, dos veces con la misma rodilla.	5 min en total /10 repeticiones con cada pierna y un descanso de 15 segundos.
Vuelta a la Calma	
1º Con dos botes, o cualquier material de casa harán una portería. Un miembro de la familia se pondrá de portero y otro, desde una buena distancia, tendrá que intentar meter gol con una pelota. Primero con un pié y luego tendrá que intentarlo con el otro. Se alternarán los puestos.	5 min en total /5 pases cada uno con cada pierna.
2º CONGELADOS: En familia, pondrán música, uno de ellos(que también debe bailar) tendrá el mando para darle a stop. Consiste en bailar y moverse sin parar, y cuando se pare la música, tendrán que quedarse quietos en la misma postura en la que estaban manteniendo el equilibrio. Se irán turnando para darle a stop.	10 min en total.

OBSERVACIÓNES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN **Que los ejercicios se realicen correctamente manteniendo en todo momento una postura corporal correcta para no causar lesiones o daños.** **Los ejercicios deben realizarse despacio y con una respiración calmada.**	