PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD | 2019-2020

ACTIVIDAD: Colegio San Rosendo 11:30-12:15 IKER	**FECHA: Viernes 24 de abril 2020**	
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: Fuerza, precisión y agilidad.		
LUGAR: En casa		
MATERIALES: Un balón, botes o algo similar, una escoba, una caja y una silla.		
TÉCNICO DEPORTIVO: Patricia		

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:	**Tiempo de ejercicio/nº repeticiones**

Calentamiento	
1º Movilidad articular de todos os miembros del cuerpo, empezando por giros de tobillos, y acabando por giros de cuello, pasando por las rodillas, cadera, hombros, brazos…	5 min en total / 10 repeticiones para cada lado con cada miembro del cuerpo.
2º El niño irá hasta el fondo del pasillo caminando, a la vuelta irá igual pero elevando lo que pueda las rodillas al pecho. Volverá andando algo más rápido y luego llevando los talones al culo.	5 min en total /2 vueltas hacia delante y dos vueltas hacia atrás.
Parte Principal	
1º De lado a la pared y apoyado en ella con una mano, consiste en elevar una pierna de forma lateral sin mover el resto del cuerpo. Luego con la otra pierna. **Una vez lo haya hecho con las dos lo hará hacia delante, como si diera una patada, y luego hacia atrás, controlando en todo momento que la cadera se mantiene fija.**	5 min en total / 10 repeticiones con cada pierna y un descanso de 10 segundos.
2º Con un balón en las manos, el ejercicio consiste en sentarse en una silla, al levantarse deberá llevar el balón hacia el techo. Se volverá a sentar. Cuando vuelva a levantarse, esta vez va a llevar el balón hacia un lado. Cuando le toque volver a levantarse lo llevará hacia el otro.	5 min en total/ 12 repeticiones (para arriba, para un lado y para el otro) con un descanso de 10 segundos.
3º Este ejercicio consiste en apoyar la espalda en la pared, y hacer que se sienta en el aire. **Tendrá que intentar aguantar en esa posición 5 segundos, ponerse de pié, y acto seguido llevar una rodilla al pecho y luego la otra.** **Volver a ponerse en la pared, en posición sentado.**	5 min en total /10 repeticiones y un descanso de 15 segundos.
4º Mini circuito: El niño tendrá que realizar 3 ejercicios consecutivos. **El primero consiste en coger un balón con las manos, apuntando hacia abajo. Tendrá que intentar ponerse de puntillas al mismo tiempo que eleva el balón a la altura de sus ojos.** **El segundo se va a dirigir hacia una pared, va a colocar sus manos en**	5 min en total / 10 repeticiones en cada ejercicio.

ella y mantendrá los dos pies juntos y separados de la pared. Intentará doblar los codos para así poder acercar su pecho a la pared y luego empujar con las manos para volver a la posición inicial. **El tercero consiste en lanzar el balón a la pared e intentar cogerlo sin que caiga al suelo. Primero desde la cadera y hacia arriba, luego desde el pecho y por último desde detrás de la cabeza.** **Vuelta a la Calma** **1º Juego en familia. Se necesitará:** **Una escoba, varios botes o cualquier material que no rompa, una pelota y una caja.** **El primer juego consiste en poner varios botes o algo similar como si fueran bolos. A una cierta distancia de ellos, se colocarán los jugadores en fila. Primero deberán tirar los máximos botes que puedan en una misma tirada golpeando el balón con el palo de la escoba.** **El segundo juego será igual, pero en vez de golpear el balón con la escoba lo harán primero con un pié y luego con el otro.** **Y el tercer juego, consiste en lanzar el balón de la forma que quieran y meterlo en una caja, que se encontrará a la misma distancia que estaban los "bolos".** **2º El escondite. Un miembro de la familia debe esconder un juguete por toda la casa, y el niño otro. Quién encuentre el peluche que escondió el otro, primero, gana**	Al terminar los 3 descansará 20 segundos. 10 min en total / en cada juego ganará el que llegue al mejor de 3. 5 min en total / Gana el mejor de 3.

OBSERVACIÓNES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN **Los ejercicios deben de realizarse despacio para que se puedan hacer correctamente, sin producir daños ni malas posturas.**	