

# PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD 2019- 2020

<b>ACTIVIDAD:</b> <b>ACTIVIDAD FÍSICA PARA SAN ROSENDO</b>	<b>FECHA:</b> <b>14-05-2020</b>	
<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</b> <b>MEJORAR LA COORDINACIÓN Y LA MOVILIDAD DEL CUERPO</b>		
<b>LUGAR: FERROL</b>		
<b>MATERIALES: UNA PELOTA</b>		
<b>TÉCNICO DEPORTIVO: FERNANDO</b>		

<b>DE6CRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:</b>	<b>Tiempo de ejercicio/nº repeticiones</b>
<b>Calentamiento</b>	
1º MOVILIDAD 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 SKIPPING: ELEVACIÓN DE LAS RODILLAS ALTERNATIVAMENTE A LA ALTURA DE LA CINTURA	2 MINUTOS
TALONES AL CULO	2 MINUTOS
<b>Parte Principal</b>	
1º COORDINACIÓN CON TU PELOTA: CON UNA PELOTA EN AMBAS MANOS, VAMOS A LO LARGO DEL PASILLO, SALTANDO A LA PATA COJA. A LA IDA CON UNA PIERNA, A LA VUELTA CON LA OTRA Y ELEVANDO LA PELOTA. SI SE DOMINA, AGARRAMOS LA PELOTA CON UNA MANO.	10 MINUTOS

# PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD

2019-  
2020

<p><b>2º EJERCICIO DE EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN: CON UNA PELOTA EN UNA MANO Y CON UNA PIERNA EN EL AIRE, TRATAMOS DE INCLINARNOS HACIA DELANTE Y LEVANTAR LA PIERNA HACIA ATRÁS Y EL BRAZO DE LA PELOTA HACIA DELANTE, HASTA PONERNOS CASI EN HORIZONTAL AL SUELO.</b></p>	7 MINUTOS
<p><b>3º EJERCICIO DE BRAZOS Y COORDINACIÓN: DE PIE CON UNA PELOTA EN LAS MANOS, LA LANZAMOS CON UNA MANO CONTRA LA PARED. ANTES DE COGER HAY QUE SALTAR Y DAR UN GIRO DE 360 GRADOS.</b></p>	6 MINUTOS
<p><b>4º COORDINACIÓN DE BRAZOS Y PIERNAS: CON UNA PELOTA EN LAS MANOS, DEBEMOS DE LANZARLA CONTRA LA PARED Y ANTES DE QUE CAIGA VOLVER A DARLE CONTRA LA PARED CON LA MANO. NO SE PUEDE COGER.</b></p>	7 MINUTOS
<p><b>Vuelta a la Calma</b></p>	
<p><b>1º ESTIRAMIENTOS:</b></p>	
<p><b>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.</b></p>	2 MINUTOS
<p><b>CUADRICEPS: DE PIE UNA PIERNA ESTIRADA LA OTRA LA DOBLAMOS POR LA RODILLA Y LA COGEMOS CON UNA PIERNA. CAMBIAMOS AL MINUTO.</b></p>	2 MINUTOS
<p><b>ISQUIOTIBIALES: SENTADOS CON LAS PIERNAS ESTIRADAS TOCAR CON LOS BRAZOS HASTA DONDE PODAMOS</b></p>	1 MINUTO

## OBSERVACIONES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN

--	--