

PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD 2019-2020

ACTIVIDAD: San Rosendo	FECHA: 15/05/20	
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: Ejercicios con pelota		
LUGAR: En casa.		
MATERIALES: Pelota.		
TÉCNICO DEPORTIVO: Ana		

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:	Tiempo de ejercicio/nº repeticiones
<p>Calentamiento</p> <p>1º Caminamos 20 segundos, trotamos 10 (vamos cambiando) (lo hacemos varias veces), seguimos caminando y elevamos rodillas y llevamos pies a los gluteos</p> <p>2º Haremos rotaciones de hombros, codos, muñecas, rodillas, tobillos y cadera hacia derecha e izquierda.</p> <p>Parte Principal</p> <p>1º En el suelo manos apoyadas y con las puntas de los pies, espalda recta, pelota colocada delante de nuestra cabeza en el suelo, tenemos que pasar por delante de la pelota, es decir, levanto mano derecha por encima de la pelota, apoyo en el suelo, lo mismo con la izquierda dejando la pelota a un lado, lo mismo hacia el otro lado.</p> <p>2º Sentados con las piernas abiertas estiradas, la pelota en medio de las piernas y con las manos apoyadas en el suelo, tengo que tocar con un pie la pelota y luego con el otro. Lo mismo pero con los dos pies a la vez.</p>	<p>20 repeticiones.</p> <p>20 el primero y 10 el segundo.</p>

<p>3º Piernas estiradas juntas, tengo que llevarlas de un lado a otro por encima de la pelota.</p>	20 repeticiones.
<p>4º Acostados con las piernas flexionadas y pies apoyados en el suelo, la pelota en las manos a la altura del pecho subo estirando los brazos y bajo.</p>	10 repeticiones.
<p>Vuelta a la Calma</p>	
<p>1º Acostada en el suelo subo las rodillas hacia el pecho, las agarro, agunto un poco y las llevo hacia un lado, estiro el brazo contrario y miro hacia el. Lo mismo hacia el otro lado.</p>	30 segundos cada uno.
<p>2º Acostada, brazos y piernas estiradas, agarro las manos las llevo adelante a la altura del pecho, las suelto, estiro un brazo de lado y tiro un poco de él agarrándolo con el otro. Lo mismo al otro lado. Me abrazo con un brazo por encima y luego con el otro.</p>	30 segundos cada uno.



OBSERVACIONES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN

Ejercicios diferentes con pelota en lo que hacemos un trabajo de piernas,abdominales y brazos.

