


PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD | 2019-
2020

ACTIVIDAD: San Rosendo	FECHA: 28/05/20	
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: Ejercicios con pelotas		
LUGAR: En casa.		
MATERIALES: Pelotas de tenis, colchoneta.		
TÉCNICO DEPORTIVO: Ana		

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:	Tiempo de ejercicio/nº repeticiones

CALENTAMIENTO	
<p>1ºMarcha adelante, rodillas arriba alternandolas, pies a los gluteos.Esto lo repito varias veces, luego cambiamos la marcha por trotar.</p>	
<p>2ºHaremos los ejercicios anteriores pero le añadiremos brazos.En marcha vamos hacia adelante y atrás con los brazos arriba y abajo, con las rodillas brazos al frente, al pecho y con pies a gluteos los balanceamos a los lados.</p>	
Parte Principal	
<p>1ºSentadillas frontales:Piernas juntas, voy con una hacia adelante, apoyo flexionando rodilla (angullo 90º) altenando.Ahora combinamos piernas con brazos.El mismo ejercicio pero con pelotas en las manos, las tengo pegadas al cuerpo y cuando llevo la pierna adelante flexiono codos hacia mi (biceps).</p>	<p>20 sentadillas sin nada y 20 con pelota.</p>
<p>2º En pie , piernas abiertas ,brazos pegados al cuerpo , bajo lateralmente el tronco hacia un lado y otro.Ahora con las pelotas de tenis en las manos elevo lateralmente los brazos a un lado y el otro .</p>	<p>20 sin pelotas 20 con ellas</p>
<p>3ºAcostados, rodillas flexionadas y pies cruzados, manos en el pecho levanto tronco.Ahora misma posicion levanto gluteos.A continuacion combinamos haciendo del primero y del segundo</p>	<p>20 del primero y segundo 10 combinado.</p>
<p>4ºAcostados mirando hacia el suelo estirados, manos en la cabeza levanto ligeramente el tronco.A continuacion misma posicion pero llevo el tronco hacia un lado y otro.Por ultimo combinamos el primero</p>	<p>10 delprimero,10 del segundo y 10 combinado.</p>

lo hago 4 veces y luego el segundo otras 4 veces.

Vuelta a la Calma

1ºAcostados totalmente estirados acerco una rodilla al pecho, la agarro y tiro hacia mi, la estiro y tiro hacia mi. Lo mismo con la otra pierna.

2ºLlevo las dos rodillas al pecho, me abrazo a ellas, las bajo abriendolas lateramente a los lados, flexionando rodillas y juntando pies.Subo las rodillas, me abrazo a ellas,me balanceo y a la tercera subo.

OBSERVACIONES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN

Sesion donde combinamos piernas,brazos, dorsal, oblicuos..