

# PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD 2019-2020

<b>ACTIVIDAD:</b> San Rosendo	<b>FECHA:</b> 07/05/2020	
<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</b> Cardio sin impacto con pelota		
<b>LUGAR:</b> En casa.		
<b>MATERIALES:</b> Pelota.		
<b>TÉCNICO DEPORTIVO:</b> Ana.		

<b>DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:</b>	<b>Tiempo de ejercicio/nº repeticiones</b>
<p><b>Calentamiento</b></p> <p>1º Piernas abiertas, pelota en las manos, elevo los brazos hacia un lado y el otro. Lo mismo pero hago 2 a cada lado.</p> <p>2º Con las piernas juntas llevamos una hacia atrás estirada y la vez levantamos los brazos arriba (con la pelota en las manos), seguido con una pierna y la otra simultáneamente. Ahora elevamos una rodilla y continuación la otra. A la vez levantamos los brazos cada vez que elevemos una rodilla.</p>	<p>10 con cada uno.</p> <p>10 cada ejercicio.</p>
<p><b>Parte Principal</b></p> <p>1º Con brazos arriba, los bajamos hasta el suelo haciendo una breve parada en las rodillas (la pelota en las manos).</p>	<p>10 repeticiones.</p>
<p>2º Desde brazos arriba estirados los bajamos flexionando los brazos x detrás sin tirar del cuello. Lo mismo pero esta vez por delante.</p>	<p>10 repeticiones</p>
<p>3º Girados ligeramente hacia un lado con los brazos desde arriba estirados los bajamos hacia la rodilla y ahora al suelo, volvemos a subir. Lo mismo hacia el otro lado. (Pelota en las manos).</p>	<p>10 de cada lado.</p>

<p><b>4º De lado, una pierna estirada y la otra la flexionas hacia un lado, a la vez estiramos el brazo y lo flexionamos hacia delante-atrás (con la pelota).</b></p> <p><b>Vuelta a la Calma</b></p> <p><b>1º Hacemos un doble paso hacia un lado y otro balanceando los brazos a los lados suavemente.</b></p> <p><b>2º Hacemos una marcha lenta hacia adelante y atrás y recorriendo espacios por casa hasta que nos baje el pulso.</b></p>	<p>10 hacia cada lado.</p>
--	----------------------------

<p><b>OBSERVACIONES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN</b></p> <p><b>Ejercicios de bajo impacto pero con intensidad, al terminar todos los ejercicios podemos jugar con alguien a pases con las manos y con los pies.</b></p>	
---	--

