

PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD 2019- 2020

ACTIVIDAD: ACTIVIDAD FÍSICA PARA SAN ROSENDO	FECHA: 15-05-2020	
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: MEJORAR LA COORDINACIÓN Y LA MOVILIDAD DEL CUERPO		
LUGAR: FERROL		
MATERIALES: UNA PELOTA		
TÉCNICO DEPORTIVO: FERNANDO		

DE6CRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:	Tiempo de ejercicio/nº repeticiones
Calentamiento	
1ºMOVILIDAD 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 SKIPING: ELEVACIÓN DE LAS RODILLAS ALTERNATIVAMENTE A LA ALTURA DE LA CINTURA	2 MINUTOS
TALONES AL CULO	2 MINUTOS
Parte Principal	
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>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.</p>	7 MINUTOS
<p>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.</p>	6 MINUTOS
<p>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.</p>	7 MINUTOS
<p>Vuelta a la Calma</p>	
<p>1º ESTIRAMIENTOS:</p>	
<p>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.</p>	2 MINUTOS
<p>CUADRICEPS: DE PIE UNA PIERNA ESTIRADA LA OTRA LA DOBLAMOS POR LA RODILLA Y LA COGEMOS CON UNA PIERNA. CAMBIAMOS AL MINUTO.</p>	2 MINUTOS
<p>ISQUIOTIBIALES: SENTADOS CON LAS PIERNAS ESTIRADAS TOCAR CON LOS BRAZOS HASTA DONDE PODAMOS</p>	1 MINUTO

OBSERVACIONES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN

--	--