PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD 2019-2020

ACTIVIDAD: ACTIVIDAD FÍSICA PARA SAN ROSENDO	**FECHA: 22-05-2020**
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: CAMINAMOS POR EL PASILLO CON UNA PELOTA EN LA PALMA DE UNA MANO, NO SE PUEDE AGARRAR. TENEMOS QUE EVITAR QUE SE NOS CAIGA. CAMBIAMOS DE MANO. SI LO DOMINAMOS AVANZAMOS CON MAYOR VELOCIDAD.	10 MINUTOS

2º EJERCICIO DE EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN: CON UNA PELOTA EN UNA MANO Y CON UNA PIERNA EN EL AIRE, TRATAMOS DE ELEVARLA HACIA UN LADO. HAY QUE MANTENERSE SIN APOYAR LAS MANOS NI EL CUERPO, SOLO SOBRE UNA PIERNA. CAMBIAMOS LA PIERNA	7 MINUTOS
3ºEJERCICIO DE BRAZOS Y COORDINACIÓN: DE PIE CON UNA PELOTA EN LAS MANOS, LA LANZAMOS CON UNA MANO CONTRA LA PARED, Y ANTES DE COGERLA DAMOS DOS SALTOS Y UNA PALMADA.	6 MINUTOS
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, Y SALTAR A LA VEZ. NO SE PUEDE COGER.	7 MINUTOS
Vuelta a la Calma	
1º ESTIRAMIENTOS:	
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.	2 MINUTOS
CUADRICEPS: DE PIE UNA PIERNA ESTIRADA LA OTRA LA DOBLAMOS POR LA RODILLA Y LA COGEMOS CON UNA PIERNA. CAMBIAMOS AL MINUTO.	2 MINUTOS
ISQUIOTIBIALES: SENTADOS CON LAS PIERNAS ESTIRADAS TOCAR CON LOS BRAZOS HASTA DONDE PODAMOS	1 MINUTO

OBSERVACIÓNES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN	