

PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD

2019-
2020

ACTIVIDAD: ACTIVIDAD FÍSICA PARA SAN ROSENDO	FECHA: 28-05-2020	
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: MEJORAR LA COORDINACIÓN Y LA MOVILIDAD DEL CUERPO		
LUGAR: FERROL		
MATERIALES: UNA PELOTA Y UNA CAJA		
TÉCNICO DEPORTIVO: FERNANDO		

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:	Tiempo de ejercicio/nº repeticiones
Calentamiento	
1º MOVILIDAD 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 SKIPPING: 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: VAMOS A SALTOS 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. REALIZAMOS SALTOS MÁS GRANDES SI LO DOMINAMOS.	10 MINUTOS

<p>2º EJERCICIO DE EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN: CON UNA PELOTA EN UNA MANO Y CON UNA PIERNA EN EL AIRE, TRATAMOS DE ELEVARLA HACIA DELANTE. HAY QUE MANTENERSE SIN APOYAR LAS MANOS NI EL CUERPO, SOLO SOBRE UNA PIERNA. CAMBIAMOS LA PIERNA.</p>	<p>7 MINUTOS</p>
<p>3º EJERCICIO DE BRAZOS Y COORDINACIÓN: DE PIE CON UNA PELOTA EN LAS MANOS, LA LANZAMOS CON UNA MANO CONTRA LA PARED, Y ANTES DE COGERLA, CON UNA MANO SOLO, DAMOS UN SALTO Y UN GIRO DE 360 GRADOS.</p>	<p>6 MINUTOS</p>
<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 CUALQUIER PARTE DEL CUERPO QUE NO SEA LA MANO Y DANDO UN SALTO. NO SE PUEDE COGER.</p>	<p>7 MINUTOS</p>
<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> <p>CUADRICEPS: DE PIE UNA PIERNA ESTIRADA LA OTRA LA DOBLAMOS POR LA RODILLA Y LA COGEMOS CON UNA PIERNA. CAMBIAMOS AL MINUTO.</p> <p>ISQUIOTIBIALES: SENTADOS CON LAS PIERNAS ESTIRADAS TOCAR CON LOS BRAZOS HASTA DONDE PODAMOS</p>	<p>5 MINUTOS</p>

PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD | 2019-
2020

OBSERVACIONES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN	