

# PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD 2019-2020

<b>ACTIVIDAD:</b> <b>ACTIVIDAD FÍSICA PARA SAN ROSENDO</b>	<b>FECHA:</b> <b>07-05-2020</b>	
<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</b> <b>MEJORAR LA COORDINACIÓN Y LA MOVILIDAD DEL CUERPO</b>		
<b>LUGAR: FERROL</b>		
<b>MATERIALES: UNA PELOTA</b>		
<b>TÉCNICO DEPORTIVO: FERNANDO</b>		

<b>DE6CRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:</b>	<b>Tiempo de ejercicio/nº repeticiones</b>
<b>Calentamiento</b>	
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 SKIPPING: ELEVACIÓN DE LAS RODILLAS ALTERNATIVAMENTE A LA ALTURA DE LA CINTURA	2 MINUTOS
TALONES AL CULO	2 MINUTOS
<b>Parte Principal</b>	
1º COORDINACIÓN CON TU PELOTA: CON UNA PELOTA Y SENTADOS, TENEMOS QUE TRATAR DE LEVANTARNOS, A LA VEZ QUE BOTAMOS LA PELOTA. NO SE PUEDE PARAR DE BOTAR Y PARA LEVANTARNOS NO PODEMOS AYUDARNOS DE LAS MANOS. SI ESTO NO SALE SIN PROBLEMAS, LA BOTAMOS CON LA MANO MENOS HÁBIL.	10 MINUTOS

<p><b>2º EJERCICIO DE EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN: CON UNA PELOTA, HACEMOS SALTOS Y A LA PAR BOTAMOS LA PELOTA CON UNA MANO, Y LUEGO CON LA OTRA. SI DOMINAMOS CAMBIAMOS CONTINUAMENTE DE MANO.</b></p>	<p>7 MINUTOS</p>
<p><b>3º EJERCICIO DE BRAZOS Y COORDINACIÓN: DE PIE CON UNA PELOTA EN LAS MANOS, LA LANZAMOS CON UNA MANO CONTRA LA PARED Y LA COGEMOS CON UNA MANO Y DANDO UN SALTO. SI LO HACEMOS SIN PROBLEMA, LO HACEMOS CON DESPLAZAMIENTO LATERAL A LA PAR DE HACER LO ANTERIORMENTE DESCRITO.</b></p>	<p>6 MINUTOS</p>
<p><b>4º COORDINACIÓN DE BRAZOS Y PIERNAS: ESTAMOS SENTADOS CON UNA PELOTA EN LAS MANOS Y REALIZAMOS LANZAMIENTOS CONTRA UNA PARED, NOS LEVANTAMOS, SALTAMOS Y LA INTENTAMOS COGER ANTES DE QUE CAIGA.</b></p>	<p>7 MINUTOS</p>
<p><b>Vuelta a la Calma</b></p>	<p></p>
<p><b>1º ESTIRAMIENTOS:</b></p>	<p>2 MINUTOS</p>
<p><b>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.</b></p>	<p>2 MINUTOS</p>
<p><b>CUADRICEPS: DE PIE UNA PIERNA ESTIRADA LA OTRA LA DOBLAMOS POR LA RODILLA Y LA COGEMOS CON UNA PIERNA. CAMBIAMOS AL MINUTO.</b></p>	<p>1 MINUTO</p>
<p><b>ISQUIOTIBIALES: SENTADOS CON LAS PIERNAS ESTIRADAS TOCAR CON LOS BRAZOS HASTA DONDE PODAMOS</b></p>	<p></p>

<p><b>OBSERVACIONES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN</b></p>	<p></p>
--	---------