


PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD | 2019-
2020

ACTIVIDAD: Colegio San Rosendo 11:30-12:15 IKER	FECHA: Viernes 15 de mayo de 2020	
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: Fuerza, agilidad, precisión y equilibrio.		
LUGAR: En casa		
MATERIALES: Esterilla o algo similar, pelota, silla, escoba, toallas y cualquier material (cajas, juguetes, botellas...)		
TÉCNICO DEPORTIVO: Patricia		

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:	Tiempo de ejercicio/n° repeticiones
--	--

<p>Calentamiento</p> <p>1º Movilidad articular de todos los miembros del cuerpo, empezando por giros de tobillos y acabando por el cuello, pasando por rodillas, hombros, brazos...</p> <p>2º Caminar levantando rodillas al pecho hasta el final del pasillo, a la vuelta caminará en forma lateral mirando a un mismo lado. 20segundos de carrera en el sitio. Repite igual pero caminará de forma lateral hacia el otro lado.</p> <p>Parte Principal</p> <p>1º Necesitará una silla y un palo de una escoba. El ejercicio consiste en sentarse en la silla y levantar los pies, es decir, tener apoyado solo el glúteo en la silla. Con el palo deberá ir moviéndolo de un lado para otro como si estuviera remando.</p> <p>Luego sentado normal, con la espalda bien recta, llevará el palo hacia el techo y lo bajará a la altura del pecho.</p> <p>2º Tumbado boca arriba encima de una esterilla o algo similar, tendrá que incorporarse y ponerse de pie para volver a tumbarse.</p> <p>3º En la misma posición de antes, en una esterilla y boca arriba, colocarán los brazos y las piernas abiertas hacia los lados (como una estrella) y el ejercicio consiste en encogerse hacia delante llevando los brazos hacia las rodillas y abrazarlas para volver a colocarse en modo estrella.</p> <p>A continuación se colocarán boca abajo, piernas pegadas y con las manos juntas detrás de la espalda. Tendrán que hacer lumbares, es decir, levantar la espalda hacia arriba sin mover los pies, para eso un familiar se los puede agarrar.</p>	<p>5 min en total/ 10 repeticiones para cada lado con cada miembro del cuerpo.</p> <p>5 min en total / 2 vueltas y un descanso de 10 segundos</p> <p>5 min en total /15 remadas y 10 repeticiones en la silla.</p> <p>5 min en total/10 repeticiones y un descanso de 10 segundos.</p> <p>5 min en total/ 10 repeticiones y un descanso de 15 segundos entre los dos ejercicios.</p>
--	--

<p>4º En una silla y con un balón el ejercicio consiste en sentarse y elevar el balón al techo, cuando se ponga de pie, tendrá que bajarlo hasta tocar el suelo.</p> <p>Luego igual pero cuando se incorpore tendrá que llevar el balón hacia un lado y hacia el otro, manteniendo la cadera fija.</p> <p>Vuelta a la Calma</p> <p>1º En familia, el juego de los aros.</p> <p>Colocarán cualquier material que se le pueda dar forma de aro, toallas por ejemplo, unos más grandes que otros.</p> <p>Si van a jugar 5 personas, tendrán que poner 4 aros, siempre uno menos que el número de jugadores.</p> <p>El juego consiste en poner música y bailar y moverse todo el rato. En el momento que la música para, tendrán que meterse dentro de un aro. En los grandes colocarán los dos pies, pero en los pequeños tendrán que meterse a la pata coja y deberán permanecer así sin salir del aro 10 segundos. Quien se salga del aro, y quien no se haya metido en el suman un punto. Quien llegue antes a 5 puntos pierde.</p> <p>2º Con cualquier material (botellas, juguetes, toallas, cajas....) se les hará una especie de laberinto pequeño. El niño y el resto de familiares si quieren, deberán ir dándole patadas a un balón despacio, sin salirse del camino y llegando al otro lado. Tendrán que ir de uno en uno y desde el otro lado pasarse el balón por el aire.</p>	<p>5 min en total/ 10 repeticiones</p> <p>10 min en total.</p> <p>5 min en total</p>
--	--

OBSERVACIONES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN

Todos los ejercicios deben de realizarse despacio para poder hacerlo correctamente sin malas posturas y así evitando daños o lesiones.

La respiración despacio, para que no haya fatigas de más.

Todos los ejercicios deben de realizarse con una postura corporal correcta y el niño tiene que controlar eso en todo momento.