


PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD | 2019-2020

<b>ACTIVIDAD:</b> Colegio San Rosendo 11:30-12:15 ÁLVARO	<b>FECHA:</b> Jueves 28 de mayo	
<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</b> Fuerza, precisión, equilibrio.		
<b>LUGAR:</b> En casa		
<b>MATERIALES:</b> Pelotas, una caja ,esterilla, palo de una escoba y toallas.		
<b>TÉCNICO DEPORTIVO:</b> Patricia		

<b>DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:</b>	<b>Tiempo de ejercicio/nº repeticiones</b>
--	--

<p><b>Calentamiento</b></p> <p><b>1º Movilidad articular de todos los miembros del cuerpo empezando por giros de tobillos y acabando por el cuello, pasando por rodillas, cadera, hombros, brazos...</b></p> <p><b>2º Caminar por toda la casa. Pasando por todas las habitaciones. En cada una de ellas tendrá que sentarse, levantarse y dar un salto.</b></p> <p><b>La siguiente vuelta igual pero corriendo.</b></p> <p><b>Parte Principal</b></p> <p><b>1º Irán alternándose 2 ejercicios. El primero, con el palo de una escoba tendrán que agarrarlo con las dos manos, paralelo al suelo, comenzarán agachados con el palo tocando el suelo, se colocarán de pie y acto seguido subirán el palo al techo para volver a bajarlo a la cadera y luego agacharse y que toque el suelo.</b></p> <p><b>El siguiente ejercicio tendrá que hacer que saltan a la cuerda con los dos pies juntos y moviendo las manos igual que si tuvieran una cuerda.</b></p> <p><b>2º En una habitación realizarán encima de una esterilla, pies espalda, es decir, se tumbarán boca arriba con las manos debajo del glúteo y moverán las piernas alternativamente arriba y abajo.</b></p> <p><b>En otra habitación se sentarán y se colocarán de pie, sobre una silla, una cama o un sofá.</b></p> <p><b>Y por último, en otra habitación, correrán en el sitio, levantando bien las rodillas al pecho.</b></p> <p><b>3º Harán 3 ejercicios de nuevo, el primero, flexiones en la pared, es decir, se colocarán de frente a la pared, apoyando las manos en ella a la altura de los hombros, los pies juntos y separados de la pared, tendrán que acercar el pecho a la pared y volver a la misma posición empujando la pared con los brazos.</b></p> <p><b>En segundo se colocarán en una esterilla en posición cuadrúpeda y consiste en levantar un brazo y la pierna contraria, y luego al revés, manteniendo el equilibrio.</b></p> <p><b>Y por último, saltos alemanes, es decir, se colocarán de pie, darán un</b></p>	<p>5 min en total /10 repeticiones para cada lado con cada miembro del cuerpo.</p> <p>5 min en total / descanso de 15 segundos cada dos vueltas.</p> <p>5 min en total / 10 repeticiones con el palo y 20 segundos saltando y un descanso de 20 segundos al acabar los dos.</p> <p>5 min en total / 20 segundos de cada ejercicios y un descanso de 10 segundos en cada uno de ellos.</p> <p>5 min en total /20 segundos en cada ejercicio con un</p>
---	---

# PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD

2019-  
2020

<p>salto y acto seguido se agacharán al suelo y con la dos manos apoyadas en el llevarán hacia atrás y hacia delante de nuevo las dos piernas para volver a ponerse de pie y saltar.</p> <p>4º Los siguientes ejercicios consisten en saltar en el mismo sitio pero llevando una pierna hacia delante y la otra hacia atrás y al mismo tiempo, llevando un brazo al techo y el otro al suelo, pegados al cuerpo.</p> <p>El siguiente cogerán el palo con las dos manos, paralelo al suelo y tendrán que estirarlo hacia delante y hacia el pecho, luego igual pero girando la espalda (la cadera fija) a un lado y luego al otro.</p> <p><b>Vuelta a la Calma</b></p> <p>1º Juego en familia: Colocarán un par de toallas a lo largo, bien enrolladas en forma de palo y tendrán que ir de uno en uno saltando con los dos pies a la vez de un lado a otro con un balón en la manos, al llegar al final, tendrán que encestar en una caja.</p> <p>2º En una misma habitación tendrán que ir caminando separados, y pasándose el balón unos a otros, a quien se le caiga deberá dar 5 saltos.</p>	<p>descanso de 10 segundos en cada uno de ellos.</p> <p>5 min en total/ 20 segundos en cada ejercicio y un descanso de 15 segundos al terminar los dos.</p> <p>10 min en total/ gana quien llegue a 5 puntos ( 5 canastas)</p> <p>5 min en total/ pierde a quien se le caiga 3 veces.</p>
--	---

<p><b>OBSERVACIONES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN</b></p> <p>Todos los ejercicios deben hacerse con calma para evitar malas posturas o daños.</p> <p>Con una respiración tranquila para evitar fatigas mayores.</p>	
--	--