


PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD 2019-2020

ACTIVIDAD: Colegio San Rosendo 11:30-12:15 IKER	FECHA: Viernes 29 de mayo	
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: Fuerza, precisión, equilibrio.		
LUGAR: En casa		
MATERIALES: Pelotas, esterilla, una caja, palo de una escoba y toallas.		
TÉCNICO DEPORTIVO: Patricia		

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:	Tiempo de ejercicio/nº 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, cadera, hombros, brazos...</p> <p>2º Caminar por toda la casa. Pasando por todas las habitaciones. En cada una de ellas tendrá que sentarse, levantarse.</p> <p>La siguiente vuelta igual pero andando más rápido.</p>	<p>5 min en total /10 repeticiones para cada lado con cada miembro del cuerpo.</p> <p>5 min en total / con un descanso de 15 segundos cada dos vueltas.</p>
<p>Parte Principal</p> <p>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.</p> <p>El siguiente ejercicio tendrá que hacer que elevar una rodilla al pecho al mismo tiempo que lleva el codo contrario a ella, luego al revés. Las</p>	<p>5 min en total / 10 repeticiones con el palo y 20 segundos rodilla-codo un descanso de 20 segundos al acabar los dos.</p>

<p>manos las colocará detrás de la nuca.</p> <p>2º En una habitación se sentará y se colocará de pie, sobre una silla, una cama o un sofá.</p> <p>Y por último, en otra habitación, colocará sus manos con las palmas hacia fuera, detrás del glúteo y deberá tocar con los talones las manos.</p> <p>3º Hará 3 ejercicios, 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.</p> <p>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.</p> <p>Y por último, saltos alemanes, pero de otra manera, es decir, se colocarán de pie, sin saltar, y acto seguido se agacharán al suelo y con la dos manos apoyadas en él llevará hacia atrás una pierna, luego la otra, y luego en el mismo orden las llevará hacia delante de nuevo para volver a colocarse de pie.</p> <p>4º Los siguientes ejercicios consisten: colocar una pierna delante y otra detrás y en esa posición bajar el glúteo doblando un poco las piernas y volver a la posición de inicio, luego igual pero con las piernas al revés.</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>Vuelta a la Calma</p> <p>1º Juego en familia: tendrán que ir de uno en uno con un balón en las manos y elevándolo a al techo y acto seguido subir una rodilla y bajar el balón para chocarlo con ella, luego con la otra pierna. Irán hasta el final del pasillo donde tendrán que encestar el balón 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>5 min en total / 20 segundos en cada ejercicio y 10 segundos de descanso entre ellos.</p> <p>5 min en total / 15 segundos en cada ejercicio y un descanso de 10 segundos entre ellos.</p> <p>5 min en total / 10 repeticiones de cada ejercicio y un descanso de 10 segundos entre ellos.</p> <p>El ejercicio de la escoba son 5 repeticiones en cada lado.</p> <p>10 min en total / gana quien encesta 5 veces.</p> <p>5 min en total</p>
---	---

OBSERVACIONES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN

Todos los ejercicios deben hacerse con calma para evitar malas posturas o daños.

Con una respiración tranquila para evitar fatigas mayores.