


PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD

2019-
2020

ACTIVIDAD: Colegio San Rosendo 11:30-12:15 ÁLVARO	FECHA: Jueves 7 de mayo de 2020	
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: Fuerza, agilidad y precisión.		
LUGAR: En casa		
MATERIALES: Toallas, silla, mesa, botes o algo similar, escoba, una caja , un balón y una esterilla o algo parecido.		
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 giros de rodillas, cadera, hombros, brazos...</p> <p>2º El niño/a realizará saltos abriendo y cerrando a la vez las piernas y los brazos en una habitación, irá andando a otra, y ahí realizará 20 segundos de carrera en el sitio (levantando bien las rodillas al pecho) y por último irá a otra habitación y realizará 5 saltos alemanes(tocar el suelo con las manos, saltar con las manos estiradas hacia el techo, agacharse y llevar los dos pies hacia atrás, recogerlos y volver a saltar)</p> <p>Parte Principal</p> <p>1º Con la ayuda de una silla y una mesa realizarán los siguientes ejercicios:</p> <p>Primero tríceps, con la silla, es decir, se sentarán en la silla, con las manos apoyadas una a cada lado de la cadera, con las piernas dobladas separarán hacia delante de la silla el culo, para elevar el cuerpo de arriba abajo con la ayuda de los brazos, que es lo único que tocará la silla.</p> <p>Segundo con la mesa, realizarán flexiones, los dos pies juntos y separados de la mesa, apoyarán las manos en ella y acercarán y alejarán el pecho de la mesa con la ayuda de los brazos.</p> <p>2º Con la ayuda de un par de toallas realizarán lo siguiente:</p> <p>Colocarán las dos toallas a lo largo, bien enrolladas en forma de serpiente. Empezarán en un extremo de la toalla e irán hasta el final saltando de un lado al otro de la toalla con los dos pies juntos. Al llegar al final harán 8 sentadillas. (Pies a la altura de la cadera, se agacharán como si se fueran a sentar en una silla, con la espalda recta, y volverán a estirarse).</p> <p>A la siguiente vuelta irán hasta el final de la toalla, apoyando solo manos y pies, una mano en un lado de la toalla y la otra en el otro, los pies de la misma forma. Al llegar al final de la toalla, colocarán sus manos detrás del glúteo y llevarán los talones a ellas 15 veces.</p>	<p>5 min en total / 10 repeticiones para cada lado con cada miembro del cuerpo.</p> <p>5 min en total/ 10 repeticiones, 20 segundos y 5 saltos alemanes. Descanso de 1 min al terminar en las tres habitaciones.</p> <p>5 min en total/ 10 flexiones de tríceps y 10 flexiones de pecho y un descanso de 1 min.</p> <p>5 min en total/ 2 vueltas y un descanso de 1 min.</p>
---	--

3º El niño/a se colocará en posición de flexión, manos y pies tocando el suelo, con la espalda lo más recta posible. El ejercicio consiste en llevar una rodilla al codo contrario y luego al revés.

Después en la misma posición pero apoyando las rodillas en el suelo (colocar algo blandito en ellas para no lastimarse), realizarán flexiones, acercando el pecho al suelo y empujando hacia arriba. Las manos deben colocarse a la altura de los hombros.

4º Para el siguiente ejercicio necesitarán una esterilla o algo parecido, y una pelota.

Lo primero que van a hacer son 10 saltos moviendo los brazos al estilo de mariposa (a la vez hacia delante), al terminar, cogerán un balón , se sentarán en la esterilla, apoyando los pies pero con las rodillas dobladas, y llevarán el balón hacia un lado de la cadera y luego hacia el otro(10 veces)

Luego realizarán 20 brazadas a espalda, con la espalda lo más recta posible y de pié. Se colocarán en la esterilla y tumbados mirando al techo y las manos detrás del glúteo, realizará, 10 patadas de espalda (piernas totalmente estiradas).

A continuación realizarán 10 brazadas de braza de pie, volverán a la esterilla y en ella, se colocarán el balón entre los dos tobillos. Consiste en tumbarse boca arriba, brazos estirados por encima de la cabeza y cuerpo totalmente extendido. Encogerán los brazos y las piernas, sin que caiga el balón, para poder acercar las manos al balón, y volver a estirarse pero con el balón en las manos. Volverán a hacerlo, y en este movimiento deberán intentar dejar el balón de nuevo en los tobillos.6 veces.

Y por último, nadarán de pié 20 brazadas de crol se tumbarán en la esterilla y con los pies apoyados en algo (o un familiar se los sujeta para que no se les mueva) y las rodillas dobladas, harán abdominales, Manos cruzadas en el pecho tratarán de acercar el pecho a las rodillas y volverán a tumbarse. 8 veces.

Vuelta a la Calma

1º El escondite: Pero esta vez, será un miembro de la familia el que se esconda, y el otro debe encontrarlo. Si el que se esconde consigue llegar a “casa” antes de que el que pilla le vea o toque, ganará.

Se irán intercambiando los papeles.

5 min en total/ 20 segundos y 8 flexiones.

10 min en total/ Mariposa +abdominales y un min de descanso, espalda +abdominales y un min de descanso, braza +abdominales y un min de descanso, crol + abdominales y un min de descanso.

5 min en total/ gana el mejor de dos.

<p>2º Juego en familia. Se necesitará:</p> <p>Una escoba, varios botes o cualquier material que no rompa, una pelota y una caja.</p> <p>El primer juego consiste en poner varios botes o algo similar como si fueran bolos. A una cierta distancia de ellos, se colocarán los jugadores en fila. Primero deberán tirar los máximos botes que puedan en una misma tirada golpeando el balón con el palo de la escoba.</p> <p>El segundo juego será igual, pero en vez de golpear el balón con la escoba lo harán primero con un pié y luego con el otro.</p> <p>Y el tercer juego, consiste en lanzar el balón de la forma que quieran y meterlo en una caja, que se encontrará a la misma distancia que estaban los “bolos”.</p>	<p>5 min en total</p>
---	-----------------------

<p>OBSERVACIONES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN</p> <p>Todos los ejercicios deben de realizarse despacio y con una correcta postura corporal en todo momento para evitar daños o lesiones.</p> <p>La respiración debe realizarse despacio, para evitar mayores fatigas.</p>	
--	--