


PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD | 2019-  
2020

<b>ACTIVIDAD: Colegio San Rosendo 11:30-12:15 ÁLVARO</b>	<b>FECHA: Jueves 14 de mayo de 2020</b>	
<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN: Fuerza, precisión y equilibrio</b>		
<b>LUGAR: En casa</b>		
<b>MATERIALES: Una escoba, dos pelotas, toallas, una silla, una esterilla o algo similar</b>		
<b>TÉCNICO DEPORTIVO: Patricia.</b>		

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

<p><b>Calentamiento</b></p> <p><b>1º Movilidad articular con 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 Irá corriendo hacia el final del pasillo y a la vuelta igual pero llevando los talones hasta el glúteo. A continuación harán 10 payasos, es decir, saltar abriendo y cerrando las piernas y los brazos a la vez, en el sitio.</b></p> <p><b>Parte Principal</b></p> <p><b>1º Con el palo de una escoba, lo agarrará con las dos manos a la vez, a la altura de los hombros. El ejercicio consiste en elevar el palo hasta el pecho y de ahí al techo, bajar de nuevo al pecho y luego hasta estirar totalmente los brazos.</b></p> <p><b>Con el palo detrás de la nuca, tendrán que sentarse en una silla y levantarse. Los pies deben de estar a la altura de la cadera.</b></p> <p><b>2º Tumbados boca arriba encima de una esterilla o algo similar, se colocarán como una estrella. El ejercicio consiste en elevar un brazo y la pierna contraria hasta arriba y el medio, y tocar con la mano el pie contrario.</b></p> <p><b>3º Boca abajo en posición de flexión (solo toca el suelo las manos y los pies) deberán llevar una rodilla y luego la otra hacia el pecho, primero despacio y luego más rápido.</b></p> <p><b>A continuación lo harán en la misma posición pero abrirán las dos piernas a la vez hacia fuera y volverán a juntar los pies, con las piernas bien estiradas.</b></p> <p><b>4º Tumbados boca arriba encima de una esterilla o algo similar, colocarán las rodillas dobladas, con los pies cerca del glúteo y las manos bien estiradas apuntando hacia los pies.</b></p> <p><b>El ejercicio consiste en elevar solo la cadera hasta el techo, levantando</b></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 15 segundos.</p> <p>5 min en total / 15 repeticiones de elevación escoba y 10 repeticiones en la silla. Descanso de 15 segundos al terminar los dos.</p> <p>5 min en total / 10 repeticiones un brazo, y 10 repeticiones con el otro. Descanso de 15 segundos al terminar para los dos lados.</p> <p>5 min en total / 15 segundos rodillas al pecho y 10 repeticiones de abrir y cerrar piernas. Descanso de 15 segundos entre los dos ejercicios.</p> <p>5 min en total /10</p>
---	--

bien el glúteo, lo volverán a bajar y acto seguido se pondrán de pie para dar un salto hacia arriba, con los brazos bien estirados hacia el techo.

Tumbados boca arriba, con la espalda apoyada en la esterilla y elevando las dos piernas un poco hacia arriba (con ellas dobladas) deberá realizar abdominales, elevando el cuerpo hacia arriba para poder tocar con las manos las puntas de los pies.

### **Vuelta a la Calma**

1º Con varias toallas bien enroscadas en forma alargada, deberán ir caminando por encima de ellas sin salirse de ellas con los brazos estirados hacia los lados y con un balón en cada palma de la mano. Si consiguen llegar hasta el final sin salirse de las toallas y sin que se les caiga el balón ganan un punto.

Lo harán en familia y de uno en uno, quién llegue antes a 5 puntos gana. Una vuelta será hacia delante y otra hacia atrás.

Quién se salga o se le caiga un balón, deberá realizar 8 saltos.

2º Se colocará tumbado boca arriba y detrás de su cabeza colocarán una caja. El ejercicio consiste en coger una pelota con los pies, y llevarla hacia atrás de la cabeza para poder meterla en la caja. Si lo consiguen tendrán que cogerla con los pies de la caja y volver a llevarla hacia el otro lado.

La caja no debe de ser muy alta, para poder cogerla con los pies. Se puede poner otro tipo de material, toalla en forma de círculo etc.

repeticiones y un descanso de 15 segundos entre los dos ejercicios.

10 min en total

5 min en total.

**OBSERVACIONES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN**

**Todos los ejercicios que realicen deben de tener una postura corporal correcta, y el niño/a debe controlarla en todo momento para evitar daños o lesiones.**

**Los ejercicios deben de realizarse con calma para que se realicen con éxito.**