PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD | 2019-2020

ACTIVIDAD: ACTIVIDAD FÍSICA PARA SAN ROSENDO	**FECHA: 03-04-2020**
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: MEJORAR LA COORDINACIÓN Y LA MOVILIDAD DEL CUERPO	
LUGAR: FERROL	
MATERIALES: UNA PELOTA	
TÉCNICO DEPORTIVO: FERNANDO	

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:	**Tiempo de ejercicio/nº repeticiones**
Calentamiento	
1ºMOVILIDAD ARTICULAR: MOVILIDAD DE TOBILLOS	1 MINUTO
FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE RODILLAS	1 MINUTO
MOVILIDAD DE CADERA EN CIRCULOS PARA UN LADO Y LUEGO PARA EL OTRO	1 MINUTO
MOVILIDAD DE LOS BRAZOS ADELANTE-ATRÁS	1 MINUTO
MOVILIDAD DE HOMBROS ADELANTE-ATRÁS	1 MINUTO
MOVILIDAD DE LA CABEZA ARRIBA Y ABAJO	1 MINUTO
2º SKIPING: ELEVACIÓN DE LAS RODILLAS ALTERNATIVAMENTE A LA ALTURA DE LA CINTURA	2 MINUTOS
TALONES AL CULO	2 MINUTOS
Parte Principal	
1º COORDINACIÓN CON TU PELOTA: CON LA PELOTA EN LA MANO VAS LANZANDOLA HACIA ARRIBA SIN QUE TOQUE EL TECHO Y RECOEGERLA SIN QUE CAIGA. SI LO HACEMOS BIEN CON LAS DOS MANOS, PASAMOS A HACERLA CON UNA SOLA MANO.	10 MINUTOS

2º EJERCICIO DE BRAZOS Y COORDINACIÓN: SENTADOS CON UNA MANO AGARRANDO LA PELOTA NOS LA VAMOS PASANDO POR DELANTE Y POR DETRÁS A LA VELOCIDAD QUE PODAMOS. A MEDIDA QUE VAYAMOS DOMINANDO LO HACEMOS CADA VEZ MÁS RÁPIDO. SI LO HACEMOS TODO SIN PROBLEMA, NOS PASAMOS CON UN PEQUEÑO LANZAMIENTO LA PELOTA DE UNA MANO A OTRO SIN QUE NOS CAIGA.	7 MINUTOS
3º EJERCICIO DE COORDINACIÓN: A LO LARGO DEL PASILLO VAMOS CAMINANDO Y CADA 3 PASOS LANZAMOS LA PELOTA HACIA ARRIBA Y LA COGEMOS. SI HACEMOS DOS VUELTAS SIN PROBLEMA, LA RECEPCIÓN LA HACEMOS CON SALTO.	6 MINUTOS
4º EJERCICIOS DE PIERNAS: CON UNA PELOTA SOBRE UNA MANO DAMOS ZANCADAS LARGAS LATERALES EN MOVIMIENTO. NO SE PUEDE AGARRAR LA PELOTA.	7 MINUTOS
Vuelta a la Calma **1º ESTIRAMIENTOS:** **GEMELOS: DE PIE CON LAS PIERNAS ESTIRADAS, NOS APOYAMOS EN UNA PARED. ADELANTAMOS UNA PIERNA Y LA FLEXIONAMOS POR LA RODILLA, LA OTRA LA MANTENEMOS ESTIRADA Y CON EL PIE TOTALMENTE APOYADO.**	2 MINUTOS
CUADRICEPS: DE PIE UNA PIERNA ESTIRADA LA OTRA LA DOBLAMOS POR LA RODILLA Y LA COGEMOS CON UNA PIERNA. CAMBIAMOS AL MINUTO	2 MINUTOS
ISQUIOTIBIALES: SENTADOS CON LAS PIERNAS ESTIRADAS TOCAR CON LOS BRAZOS HASTA DONDE PODAMOS	1 MINUTO

OBSERVACIÓNES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN	