PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD | 2019-2020

ACTIVIDAD: Colegio San Rosendo 11:30-12:15 IKER	**FECHA: Viernes 3 de abril**	esproade SERVICIOS INTEGRADOS
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: Fuerza, agilidad, precisión.		
LUGAR: En casa		
MATERIALES: Una escoba , una pelota y dos sillas.		
TÉCNICO DEPORTIVO: Patricia		

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:	**Tiempo de ejercicio/nº repeticiones**

PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD | 2019-2020

Calentamiento	
1ºMovilidad articular de todos los miembros del cuerpo ,empezar haciendo giros con los tobillos y acabar por el cuello, pasando por giros de rodillas ,cintura, un brazo, el otro, los dos..	5 min en total/ 10 giros para cada lado de cada miembro del cuerpo
2º Ir caminando hacia un lado del pasillo, a la vuelta igual pero intentando levantar más la rodilla hacia el pecho	5 min en total /2 vueltas para delante y dos vueltas para atrás
Parte Principal	
1º De pié, el niño cogerá con las dos manos el palo de una escoba , de forma horizontal. Tendrá que llevar el palo con los brazos estirados a la cadera, elevarlo hasta el techo y una vez ahí, ponerlo detrás de la nuca y volver a empezar.	5 min en total / 10 repeticiones y un descanso de 10 segundos
2º Sentado en una silla ,agarrar de la misma manera el palo de la escoba e ir moviéndolo de un lado hacia el otro de la silla, sin mover el cuerpo, simulando que estás remando.	5 min en total/ 12repeticiones y un descanso de 10 segundos
3º De pié tendrá que poner el palo de la escoba en frente suya de forma vertical, los brazos estirados hacia delante agarrando el palo .Consiste en dejar el palo siempre en frente, mover un brazo estirado hacia un lado, volver al medio agarrar el palo y mover el otro brazo hacia el otro lado.	5 min en total/ 20 repeticiones y un descanso de 10 segundos
4ºDe pié y agarrado a una silla, tendrá que mover una pierna hacia delante (como si le diera una patada a una pelota) luego tendrá que cambiarse de lado de la silla y hacerlo con la otra pierna	5 min en total / 10 repeticiones con cada pierna. Cuando termine con las dos, un descanso de 15 segundos
Vuelta a la Calma	
1º El y otro miembro de la familia se pondrán uno en frente del otro y a sus respectivos lados una silla. Uno tendrá una pelota, deberá pasarse la pelota por la cintura 5 veces sin que caiga y una vez hecho, la lanzará a su familiar sin que caiga al suelo. Cuando la coja la otra persona tendrá que lanzarla a poca altura hacia el techo sin que caiga 5 veces. Al terminar se cambiarán de lado .	10 min en total /si la pelota cae, se sigue intentando hasta que se consiga.

2º El y otro miembro de la familia se pondrán uno al lado del otro y los dos en frente de una pared. El ejercicio consiste en que el que tiene la pelota, se agachará y la hará tocar en el suelo, acto seguido se volverá a levantar y lanzará la pelota a la pared para que su familiar la coja en el rebote. Este, cuando la coja, hará lo mismo. Una vez conseguido, lo mismo pero en vez de agacharse tendrán que dar una vuelta completa sobre si mismos.	5 min en total

OBSERVACIÓNES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN **Los ejercicios deberán hacerse con calma, despacio y bien hechos, para no provocar lesiones ni malas posturas.**	