

PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD | 2019-2020

ACTIVIDAD: Colegio San Rosendo 11:30-12:15 IKER	FECHA: viernes 27 de Marzo	
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: Movilidad, equilibrio, agilidad y fuerza		
LUGAR: En casa		
MATERIALES: una pelota y una caja o cubo		
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 dando giros con los tobillos y acabando con el cuello, pasando por giros de rodillas ,cintura ,un brazo ,el otro, los dos...</p> <p>2º Ir caminando, hacia el otro lado del pasillo, a la vuelta tendrá que ser hacia atrás (con ayuda si es necesario)</p> <p>Parte Principal</p> <p>1º El niño se sentará en una silla y hará círculos grandes con una pelota en las dos manos.(Brazos lo más estirados que pueda)</p> <p>2º Sentado en una silla y bien agarrado ,el niño tendrá que estirar y encoger una pierna y luego hacer lo mismo con la otra.</p> <p>3º El niño se tendrá que sentar en una silla e incorporarse con la ayuda de un miembro de la familia o solo.</p> <p>4º El niño apoyará sus dos manos en una pared, e irá desplazándose con las manos de un lado de la pared al otro, dando pasos laterales cortitos para la siguiente vuelta, un poco más grandes.</p> <p>Vuelta a la Calma</p> <p>1º El niño se colocará en frente a una silla pero a cierta distancia de ella. Tendrá un pelota en las manos, se agachará tocando la pelota en el suelo y se volverá a poner de pié. A continuación irá caminando hacia la silla con la pelota, elevándola con los dos brazos a la vez hacia el techo y luego hacia el pecho sin que se caiga .Bordeará la silla, y volverá al inicio.</p> <p>2º El niño se sentará en el suelo con la espalda apoyada y las piernas abiertas. En frente, un miembro de la familia. Tendrán que pasarse el balón , arrastrándolo por el suelo.</p> <p>Luego, se lo pasarán por el aire, puede tocar el suelo.</p>	<p>5 min en total/10 giros para cada lado de cada miembro del cuerpo.</p> <p>5 min en total</p> <p>5 min en total/10 giros hacia un lado, 10 giros hacia el otro y un descanso de 15 segundos</p> <p>5 min en total/10 repeticiones con cada pierna y un descanso de 15 segundos una vez movidas las dos.</p> <p>5 min en total /10 repeticiones y un descanso de 15 segundos.</p> <p>5 min en total/ida y vuelta y un descanso de 10 segundos</p> <p>5 min en total/una vuelta y un descanso de 15 segundos</p> <p>10 min en total/ 20 pases cada uno y 5 canastas cada uno</p>
--	--

Y por último, en la misma posición pero uno al lado del otro, intentarán por turnos, encestar la pelota en una caja o cubo . Quién consiga encestar 5 veces primero, ganará.

OBSERVACIONES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN

Que el niño realice los movimientos con calma y seguridad.