



**Trabajo a realizar en las sesiones en gimnasio conjuntas del
CDC La Cistérniga y la Escuela Ciclista de Valladolid
temporada 2012.**

A) Esquema

Bloque básico de Habilidades Motrices.

1ª sesión 13/12/2011: Habilidades motrices. Saltos. Coordinación.

2ª sesión 20/12/2011: Habilidades motrices. Giros. Equilibrio.

3ª sesión 03/01/2012: Habilidades motrices. Circuito mixto.

Bloque II Fundamentos de deporte escolar.

4ª sesión 10/01/2012: Predeporte. Baloncesto.

5ª sesión 17/01/2012: Predeporte. Bádminton.

6ª sesión 24/01/2012: Predeporte. Balonmano.

7ª sesión 31/01/2012: Predeporte. Fútbol.



B) Desarrollo

1ª sesión 13/12/2011: Habilidades motrices. Saltos. Coordinación.

- Carrera continua 5 min.
- Calentamiento articular.
- Estiramiento.
- Grandes Grupos musculares:
 - Sentadillas
 - Abdominales
 - Flexiones
 - Gemelos
- Trabajo con multisaltos.

2ª sesión 20/12/2011: Habilidades motrices. Giros. Equilibrio.

- Carrera continua 10 min.
- Calentamiento articular.
- Estiramiento.
- Grandes Grupos musculares:
 - Sentadillas
 - Abdominales
 - Flexiones
 - Gemelos
- Volteretas en colchoneta.
- Croquetas.
- Desplazamiento sobre banco sueco invertido.
- Apoyos inestables.



3ª sesión 03/01/2012: Habilidades motrices. Circuito mixto.

- Carrera continua 15 min.
- Calentamiento articular.
- Estiramiento.
- Grandes Grupos musculares:
 - Sentadillas
 - Abdominales
 - Flexiones
 - Gemelos
- Trabajo en circuitos mixtos de repaso de las sesiones anteriores.

4ª sesión 10/01/2012: Predeporte. Baloncesto.

- Explicación de habilidades trabajadas y sesiones restantes.
- Calentamiento articular.
- Estiramiento.
- Ejercicios de bote.
- Ejercicios de bote con mano no dominante y pase directo en estático y por parejas.
- Ejercicios en parejas de pase picado.
- Ejercicios dinámicos de bote y pase consecutivos y variante intercalándolo.
- Partidos de pequeños y mayores.

5ª sesión 17/01/2012: Predeporte. Bádminton.

- Explicación sobre cuidado de material, orden y atención a explicaciones.
- Carrera continua 15min.
- Calentamiento articular.
- Estiramientos.
- Dominio básico del material, de forma individual. Agarre.
- Trabajo por parejas, golpesos.
- Saque.
- Partidos.



6ª sesión 24/01/12: Predeporte. Balonmano.

- Carrera continua 15min.
- Calentamiento articular.
- Estiramientos.
- Dominio básico del material, de forma individual. Bote. Tiro.
- Trabajo por parejas, pases.
- Ejercicio a 3.
- Partidos.

7ª sesión 31/01/12: Predeporte. Fútbol.

- Carrera continua 15min.
- Calentamiento articular.
- Estiramientos.
- Dominio básico del material, conducción.
- Trabajo por parejas, pases: estático y con parada a dinámico y continuo.
- Ejercicio a 3.
- Partidos.