

## BALONCESTO

En esta sesión vamos a trabajar distintas partes del cuerpo, y hoy incluimos el balón. Si no tenéis de baloncesto bale cualquier balón que tengáis.

Antes de empezar es importante que os pongáis el chándal, las zapatillas y cojáis una botellita de agua.

**Nombre del deportista:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

EJERCICIO	EXPLICACION	MARCAR SERIE REALIZADA
<b>CALENTAMIENTO</b>	1. Preparándonos: <a href="https://youtu.be/0MW3z-3qYR4">https://youtu.be/0MW3z-3qYR4</a> 2. Calentamiento: <a href="https://youtu.be/gr4SyQc5c9E">https://youtu.be/gr4SyQc5c9E</a>	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/>
<b>TREN SUPERIOR</b>	1. Ejercicios tren superior con balón. Recordad hacerlo a vuestro ritmo: <a href="https://youtu.be/aMhUa_cTCns">https://youtu.be/aMhUa_cTCns</a>	1. <input type="checkbox"/>
<b>TREN INFERIOR</b>	1. Tren inferior. Repite 2 veces este vídeo descansando un minuto entre vídeo y vídeo. Sustituye la pesa por un tetra brick de leche: <a href="https://youtu.be/sAs0JbT9jEs">https://youtu.be/sAs0JbT9jEs</a>  2. Mejorar salto: <a href="https://youtu.be/I_IpKwR54P4">https://youtu.be/I_IpKwR54P4</a>	1. <input type="checkbox"/>  2. <input type="checkbox"/>
<b>ESTIRAMIENTOS</b>	1. Estiramientos: <a href="https://youtu.be/BINcv9EyfSg">https://youtu.be/BINcv9EyfSg</a>	1. <input type="checkbox"/>

OBSERVACIONES:

Estos ejercicios de mantenimiento que os proponemos deben adaptarse a las circunstancias tanto de edad como de movilidad.

Si podéis, hacednos llegar la ficha haciéndole una foto, vuestras dudas o aportaciones para seguir mejorando.



## FICHA 2

Estoy a vuestra disposición por Telegram en el 630 750 550 o por mail [josemanuel.chacon@downmadrid.org](mailto:josemanuel.chacon@downmadrid.org)