

ACTIVIDAD: 277032020\_ANAMORENO\_ COLE 11:30

OBJETIVOS DE LA SESION; Coordinación, reducir ansiedad, aumentar temperatura corporal.

LUGAR: En casa.

MATERIALES: Una cuerda

TECNICO DEPORTIVO: Ana.

#### DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES

Calentamiento.

Empezamos caminando, al llevar unos minutos trotaremos un poco.

Haremos unos movimientos articulares como rotación de muñecas, codos, cuello, hombros, tronco, cadera, rodillas, tobillos.

#### PARTE PRINCIPAL

Jugar al gato y al ratón.

Saltar a la cuerda; con los pies juntos, de 1 en 1, cruzando la cuerda por delante...

Carreras a 3 pies: se ata con una cuerda el pie derecho de uno con el izquierdo de otro.

Búsqueda del tesoro; uno de los participantes esconde un objeto y el otro le dará indicaciones con frío...caliente...

#### VUELTA A LA CALMA.

Separar los pies uno detrás del otro sin doblar el tronco bajar suavemente hasta estirar la pierna.

Agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás.

Levantar un brazo, doblar el otro por detrás de la cabeza y agarrar el codo moverlo suavemente hacia el codo contrario,