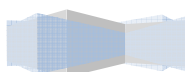


PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD | 2019-  
2020

<b>ACTIVIDAD:</b> piscina colegio San Rosendo viernes 11,30	<b>FECHA:</b> 27/03/20	
<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</b> flexibilidad y ejercicio cardiovascular		
<b>LUGAR:</b> un sitio amplio		
<b>MATERIALES:</b> ninguno		
<b>TÉCNICO DEPORTIVO:</b> Lorena Rodríguez Dacuña		

<b>DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:</b>	<b>Tiempo de ejercicio/nº repeticiones</b>
--	--



### Calentamiento

- 1º mover cuello, hombros, muñecas, cintura, rodillas y tobillos empezando desde arriba hacia abajo haciendo pequeños círculos, lo podemos hacer en ambos sentidos, hacia dentro y hacia afuera.
- 2º Dar saltitos llevando las rodillas hacia arriba y luego los talones la glúteo.

### Parte Principal

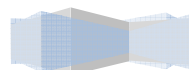
- 1º Abrir y cerrar brazos y piernas en forma d estrella
- 2º Tocar el suelo con las manos y saltar llevando los brazos hacia arriba como si fuésemos a aplaudir.
- 3º Abrimos las piernas, doblamos una rodilla de manera que la otra pierna quede estirada y con la mano del lado de la pierna doblada tocamos el suelo, volvemos a estirar esa pierna y así repetimos , primero una pierna y luego la otra.
- 4º Ponemos las manos en la cintura y damos un paso grande hacia adelante, primero una pierna y luego la otra.

### Vuelta a la Calma

- 1º Hacemos unas respiraciones grandes cogiendo aire mientras subo los brazos y soltandolo cuando los bajo.
- 2º

El calentamiento haremos el ejercicio 1 durante 5' y el 2 , 2' lo primero y 2' lo segundo

Haremos 10 veces cada ejercicio y pasaremos al siguiente, hasta completar un total de 3 vueltas.



**OBSERVACIONES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN**

**las respiraciones finales las haremos durante unos 5' para conseguir relajarnos.**

**Listo chicos!!! buen trabajo y mucho ánimo.**

