PLANILLA DE SESION TIPO POR ACTIVIDAD 2019-2020

ACTIVIDAD: **SAN ROSENDO - XOEL**	**FECHA:** **24/4/20**
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: **COORDINACIÓN, ATENCION, TONIFICACIÓN.**	
LUGAR: **ZONA AMPLIA DE CASA.**	
MATERIALES: **BOTELLIN DE AGUA. PALO**	
TÉCNICO DEPORTIVO: **ALBERTO CANOSA DÍAZ.**	

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:	**Tiempo de ejercicio/nº repeticiones**
Calentamiento:	
. Caminar con zancadas amplias.	
. Subir y bajar brazos de lado.	
Parte Principal	
. Acostados en el suelo, levantar piernas juntas.	**10x2**
. Misma posición, abrimos y cerramos piernas.	**10x2**
. Caminar subiendo rodillas al pecho alternativamente.	**15seg x2**
. Con los botellines de agua , los subimos desde las piernas hasta los hombros.	**10 x 2**
. Saltar a cada lado del palo.	**10 x 2**
. Saltos grandes levantando a la vez los brazos.	**10 x 2**
. Acostados en el suelo boca arriba abrimos piernas y brazos con los botellines de agua en las manos.	**10 x 2**
Vuelta a la Calma	
. Tumbados en el suelo, respiramos lentamente, abriendo y cerrando brazos.	
. Tumbados en el suelo intentar estar lo más relajado posible.	

OBSERVACIÓNES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN	
. Intentar que el niño esté lo más atento posible durante la sesión.	