[7]**ACTIVIDAD:** **San Rosendo**	**FECHA:** **24/04/20**
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: **Olimpiadas.**	
LUGAR: En casa.	
MATERIALES:Cuerda o algo para atar.	
TÉCNICO DEPORTIVO:Ana.	

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:	**Tiempo de ejercicio/nº repeticiones**
Calentamiento **1ºCon música andamos hacia adelante y hacia atrás, a un lado y otro,cuando llevemos unos minutos haremos lo mismo pero trotando.** **2º Nos desplazamos lateralmente hacia un lado y luego cambiamos hacia el otro,luego cruzando pies hacia un lado y luego hacia el otro.Subiremos brazos a la vez cuando hagamos unas cuantas repeticiones.** **Parte Principal** **1ºDesde un punto salimos los participantes hasta otro punto reptando primero hacia delante y a la vuelta hacia atrás.** **2 Desde el punto de partida salimos los participantes dando saltos con los pies juntos (podemos agarrarlos con algo)** **3ºEsta vez salimos con las piernas flexionadas (agachados) dando saltos hacia delante.**	

4ºDesde el mismo punto vamos a la pata coja,a la vuelta con el otro pie. **Vuelta a la Calma** **1ºAbdominales superiores: Acostados ,piesapoyados,piernasflexionadas,brazos atrás estirados,subotronco.Abdominalesinferiores: Misma posición,piernasestiradas,subo y bajo sin tocar el suelo.Abdominaes oblicuas: Acostados,piernasflexionadas,las pongo de lado con las rodillas apoyadas juntas en el suelo,subimos el tronco mirando hacia el techo** **2ºNos damos la vuelta y apoyamos los gluteos en los pies con los brazos estirados.Sentados con las piernas abiertas llevamos las manos a un pie,luego hacia el otro, luego delante y finalmente arriba.**	Aguantamos 10 segundos en cada uno.

OBSERVACIÓNES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN Marcamos con un cono o cualquier otra cosa el punto de salida y al otro que tenemos que llegar,haremos carreras de 1 contra 1.La persona-s queobtengan menos puntos harán de “castigo" 20 abdominales (inferiores,superiores,y oblicuas) y las que obtengan más puntos harán de recompensa lo mismo pro solo 10.Se trata de que trabajen grupos musculares pasandolo bien en compañía de alguien que esté con ellos en casa.	