ACTIVIDAD: piscina La Salle jueves 12,15	**FECHA:** 16/04/20	
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: cardio y fuerza		
LUGAR: un lugar amplio		
MATERIALES: toalla		
TÉCNICO DEPORTIVO: Lorena Rodriguez Dacuña		

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:	**Tiempo de ejercicio/nº repeticiones**

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.	**El calentamiento haremos el ejercicio 1 durante 5'**
2º Dar saltitos llevando las rodillas hacia arriba y luego los talones la glúteo.	**y el 2 , 2' lo primero y 2' lo segundo**
Parte Principal	
1º Poner una toalla en el suelo estirada y saltar lateralmente de un lado al otro.	**10 saltos**
2º coger esa toalla en las manos , estirar los brazos arriba y sentarse en el suelo y levantarse con los brazos altos todo el tiempo.	**10 veces**
3º corremos muy rápido sin movernos del sitio.	**20 seg**
4º Nos tumbamos en el suelo subimos las piernas y hacemos bicicleta.	**30sgd**
Vuelta a la Calma	
1º Sentados en el suelo abrir las piernas e intentar tocar un pie y luego el otro. Cerrar las piernas e intentar hacer lo mismo.	**2min cada uno**
2º Realizar 10 respiraciones muy profundas.	

OBSERVACIÓNES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN **bien hecho!!!**	