PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD 2019-2020

ACTIVIDAD: piscina San Rosendo viernes 11,30	**FECHA:** 24/04/20	esproade SERVICIOS INTEGRADOS
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: cardio y fuerza		
LUGAR: un lugar amplio		
MATERIALES: botella de plástico		
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 Coger una botella de plástico y llevarla corriendo al final de la casa, volver al sitio donde estábamos y regresar a buscarla.	**5 veces**
2º tumbarnos en el suelo y con las piernas estiradas das pataditas pequeñas como las del estilo de espalda.	**20 seg**
3º Lo mismo q antes pero ahora boca abajo como en el estilo de crol.	**20 seg**
4º Ahora damos las mismas patadas pero apoyados sobre un lado de nuestro cuerpo, y luego sobre el otro	**20sgd cada lado**
Vuelta a la Calma	
1º estirar brazos y piernas atrás tumbados en el suelo.	**2min cada uno**
2º Realizar 10 respiraciones muy profundas.	

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