

# PLANILLA DE SESIÓN TIPO

<b>ACTIVIDAD:</b> <b>SAN ROSENDO- XOEL</b>	<b>FECHA:</b> <b>29/5/20</b>	
<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</b> <b>COORDINACIÓN - TONIFICACIÓN</b>		
<b>LUGAR:</b> <b>ZONA AMPLIA</b>		
<b>MATERIALES:</b> <b>BOTELLÍN DE AGUA</b>		
<b>TÉCNICO DEPORTIVO:</b> <b>ALBERTO CANOSA DÍAZ</b>		

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

# PLANILLA DE SESIÓN TIPO

---

## **Calentamiento**

- . Caminar por el pasillo de lado.**
- . Subir y bajar brazos en cruz.**
- . Subir y bajar rodillas alternativamente.**

## **Parte Principal**

- . Caminar zancadas grandes.** 3 rep
- . Con botellín de agua, subir y bajar los brazos al frente.** 10 x 2
- . Caminar de lado cruzando las piernas.** 10 x 2
- . Con los botellines de agua subirlos y bajarlos desde los hombros hacia techo.** 10 x 2
- . Saltar con los pies juntos y tocar palmas arriba.** 10 x 2
- . Agacharse y levantarse apoyados en una silla.** 10 x 2
- . Separar pierna de lado apoyados en la pared.** 10x2

## **Vuelta a la Calma**

- . Tumbados en el suelo, hacemos respiraciones pausadas.**
- . Tumbados en el suelo intentar estar lo más relajado posible.**

# PLANILLA DE SESIÓN TIPO

---

<b>OBSERVACIONES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN</b>	
---	--

**. Intentar que el niño esté lo más atento posible durante la sesión.**