

# PLANILLA DE SESIÓN TIPO

|   |                            |  |
|---|----------------------------|--|
| <b>ACTIVIDAD:</b><br>NAT.NEC.ESPE. JOEL                 | <b>FECHA:</b><br>15/5/2020 |  |
| <b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</b><br>ATENCIÓN Y EQUILIBRIO |                            |  |
| <b>LUGAR:</b><br>ZONA AMPLIA                            |                            |  |
| <b>MATERIALES:</b><br>PAJITA- GLOBOS                    |                            |  |
| <b>TÉCNICO DEPORTIVO:</b><br>ALBERTO CANOSA             |                            |  |

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

|  |  |
|--|--|
| <b>Intentar conseguir la máxima atención del niño.</b> |  |
|--|--|

## PLANILLA DE SESIÓN TIPO

| <b>Parte Principal</b>                                      | <b>Tiempo de ejercicio/nº repeticiones:</b> |
|---|---|
| . <b>Caminar con zancadas grandes</b>                       | <b>10x2</b>                                 |
| . <b>Saltar con la piernas juntas.</b>                      | <b>10x2</b>                                 |
| . <b>Subir y bajar brazos en cruz.</b>                      | <b>10x2</b>                                 |
| . <b>Agacharse y levantarse.</b>                            | <b>10x2</b>                                 |
| . <b>Hacer molinos con los brazos.</b>                      | <b>10x2</b>                                 |
| . <b>Con una pajita , soplar en un vaso con agua .</b>      | <b>15segx2</b>                              |
| . <b>Hinchar un globo</b>                                   | <b>3 veces</b>                              |
| <b>Vuelta a la Calma</b>                                    |   |
| <b>JUGAR O REALIZAR ALGUN EJERCICIO ELEGIDO POR EL NIÑO</b> | <b>5 MINUTOS</b>                            |