


PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD | 2019-
2020

ACTIVIDAD: piscina San Rosendo viernes 11,30	FECHA: 15/05/20	
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: cardio , fuerza y coordinación		
LUGAR: un lugar amplio		
MATERIALES: ninguno		
TÉCNICO DEPORTIVO: Lorena Rodriguez Dacuña		

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:	Tiempo de ejercicio/n° repeticiones

<p>Calentamiento</p> <p>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.</p> <p>2º Dar saltitos llevando las rodillas hacia arriba y luego los talones la glúteo.</p> <p>Parte Principal</p> <p>1º Abrir y cerrar las brazos y piernas al mismo tiempo haciendo una forma de estrella</p> <p>2º Aguantarse de pie en cima de una pierna, o sea, a la pata coja, sin apoyarse en el suelo.</p> <p>3º dar 3 pasos hacia un lado y tocar el suelo con la mano, luego lo mismo hacia el otro lado.</p> <p>4º Me estiro en el suelo boca abajo y me levanto .</p> <p>Vuelta a la Calma</p> <p>1º estirar brazos y piernas atrás tumbados en el suelo.</p> <p>2º Realizar 10 respiraciones muy profundas.</p>	<p>El calentamiento haremos el ejercicio 1 durante 5'</p> <p>y el 2 , 2' lo primero y 2' lo segundo</p> <p>10 veces</p> <p>10 seg con cada pierna</p> <p>5 veces de cada lado</p> <p>5 veces</p> <p>2min cada uno</p>
---	---

OBSERVACIONES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN

A mayores espero que disfrutéis de un buen paseo!!

Si tienes energía repite la tabla dos veces...