
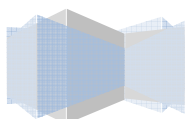


PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD | 2019-
2020

ACTIVIDAD: piscina San Rosendo viernes 11,30	FECHA: 29/05/20	
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: fuerza y ejercicio cardiovascular		
LUGAR: un sitio amplio		
MATERIALES: una silla		
TÉCNICO DEPORTIVO: Lorena Rodríguez Dacuña		

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:	Tiempo de ejercicio/nº 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 Tened una silla cerca , nos sentamos y nos levantamos varias veces</p> <p>2º Abrir y cerrar los brazos varias veces en forma de estrella</p> <p>3º Ponernos d puntillas y aguantar 3sg, bajar los pies y repetir.</p> <p>4º Dar unos saltos largos hacia adelante aquí podremos poner marcas para ver cual es nuestro record e incluso competir con algún miembro de nuestra familia</p> <p>Vuelta a la Calma</p> <p>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.</p> <p>2º Realizar 10 respiraciones muy profundas.</p>	<p>El calentamiento haremos el ejercicio 1 durante 5' y el 2 , 2' lo primero y 2' lo segundo</p> <p>10 veces</p> <p>10 veces</p> <p>8 veces</p> <p>5 saltos</p> <p>2min cada uno</p>
---	--

<p>OBSERVACIONES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN</p> <p>Buen trabajo chicos!!!!</p>	
--	--

