

PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD | 2019-
2020

ACTIVIDAD: piscina LA SALLE JUEVES 12,15	FECHA: 07/05/20	
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
--	--



Calentamiento	
<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>El calentamiento haremos el ejercicio 1 durante 5' y el 2 , 2' lo primero y 2' lo segundo</p>
<p>2º Dar saltitos llevando las rodillas hacia arriba y luego los talones la glúteo.</p>	
Parte Principal	
<p>1º saltar a la pata coja primero con una pierna y luego con la otra</p>	<p>8 saltos con cada pierna</p>
<p>2º Con las dos piernas juntas saltar hacia un lado y hacia el otro pero mirando siempre de frente.</p>	<p>10 veces</p>
<p>3º Doblar las rodillas como si me quisiera sentar en una silla y aguantar en esa posición.</p>	<p>5 sg</p>
<p>4º Me toco los tobillos y doy un gran salto.</p>	<p>5 veces</p>
Vuelta a la Calma	
<p>1º estirar brazos y piernas atrás tumbados en el suelo.</p>	<p>2min cada uno</p>
<p>2º Realizar 10 respiraciones muy profundas.</p>	



OBSERVACIONES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN

A mayores espero que disfrutéis de un buen paseo!!

Si tienes energía repite la tabla dos veces...

