# PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD

## 2019-2020

| | |
|---|---|
| **ACTIVIDAD:** **San Rosendo** | **FECHA:** **04/04/20** |
| **OBJETIVOS DE LA SESIÓN:** **Trabajar de forma divertida los abdominales** | |
| **LUGAR: En casa.** | |
| **MATERIALES:Cuerda,escoba,balón.** | |
| **TÉCNICO DEPORTIVO: Ana** | |

| **DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:** | **Tiempo de ejercicio/nº repeticiones** |
|---|---|
| **Calentamiento**<br><br>**1º Baile.Ponemos música y bailamos durante unos minuto para ejercitar músculos y entrar en calor.**<br><br>**2º Estiramos con las manos agarradas los brazos hacia arriba,a un lado,a otro,por detrás.Cruzamos una pierna por delante de la otra y bajamos,primero con una pierna y luego con la otra.**<br><br>**Parte Principal**<br><br>**1º Saltar a la cuerda.**<br><br>**2º Plancha y palmada.Apoyados con las manos y los.pies en el suelo hay con chocar la mano contraria del compañero que tenemos enfrente.**<br><br>**3º Abdominales con escoba.Acostados con un palo de escoba en la manos subimos con los brazos estirados y bajamos.**<br><br>**4º Abdominales con balón.Acostados uno en frente del otro con la pelota en las manos y los brazos estirados atrás subimos los dos a la vez y el que tiene la pelota se la pasa al compañero y este baja con los brazos estirados.** | |

## Vuelta a la Calma

**1ºSoporte de hombros.Acostada con las piernas estiradas las llevamos arriba con las manos detrás de la cadera,estiramos bien hacia arriba levantando los glúteos.**

**2ºPostura del árbol.De pie,manos con la palmas juntas delante del pecho y flexionamos una rodilla y la apoyamos en la otra pierna..Lo mismo con la otra.**

## OBSERVACIÓNES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN

**Empezar de forma divertida para trabajar abdominales y acabar con unos ejercicio de yoga.**