ACTIVIDAD: Piscina San Rosendo viernes 11,30	**FECHA: 3/04/20**	
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: fuerza y ejercicio cardiovascular		
LUGAR: un sitio amplio		
MATERIALES: una silla		
TÉCNICO DEPORTIVO: Lorena Rodriguez Dacuña		

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:	**Tiempo de ejercicio/nº repeticiones**

Calentamiento	
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.	**El calentamiento haremos el ejercicio 1 durante 5'**
2º Dar saltitos llevando las rodillas hacia arriba y luego los talones la glúteo.	**y el 2 , 2' lo primero y 2' lo segundo**
Parte Principal	
1º Tened una silla cerca , nos sentamos y nos levantamos varias veces	**10 veces**
2º Ahora me siento con una pierna estirada al frente y me levanto normal.	**10 veces con cada pierna**
3º Ponernos d puntillas y aguantar 3sg, bajar los pies y repetir.	**10 veces**
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	**8 saltos**
Vuelta a la Calma	
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.	**2min cada uno**
2º Realizar 10 respiraciones muy profundas.	

OBSERVACIÓNES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN	
Buen trabajo chicos!!!!!	