

NOMBRE DE LA SESIÓN:

CALENTAMIENTO: (3 puntos)

- General:

Activación vegetativa: 5 min de carrera continua

Movilidad articular: Dibujar e indicar el nombre del movimiento de 8 ejercicios mínimo.

Estiramientos: Dibujar e indicar el nombre del músculo que se está estirando.

- Específico:

Ejercicios, juegos, más específicos según la parte principal que se va a realizar.

PARTE PRINCIPAL: (5 puntos)

Diseñar en función del componente de la condición física que se vaya a trabajar y atendiendo al tiempo de trabajo, series, recuperaciones, etc.

VUELTA A LA CALMA: (2 puntos)

Dibujar e indicar el nombre de los ejercicios de estiramientos para favorecer la recuperación del deportista. Mínimo 8 ejercicios.