



ESQUENA SEMANAL DE ACTIVIDADES

HORA/ DIA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00-11:00	SALUDO Y PRESENTACION CALENTAMIENTO EJERCICIOS DE TECNICA DE CARRERA TRANSFERENCIA A LA CARRERA	SALUDO Y EXPLICACION DE LAS TAREAS CALENTAMIENTO EJERCICIOS DE TECNICA DE SALTOS SALTOS (FOSO DE LONGITUD Y COLCHONETA DE ALTURA)	SALUDO Y EXPLICACION DE LAS TAREAS CALENTAMIENTO EJERCICIOS DE TECNICA DE VALLAS CARRERAS CON VALLAS (NECESITAMOS VALLAS PEQUEÑA	SALUDO Y EXPLICACION DE LAS TAREAS CALENTAMIENTO EJERCICIOS DE TECNICA DE LANZAMIENTOS HACER LANZAMIENTOS (NECESITAMOS VORTEX, MARTILLOS PARA LOS PEQUEÑOS Y JABALINAS PEQUEÑAS)	SALUDO Y EXPLICACION DE LAS TAREAS SALIDAS POR RUTAS CERCANAS, A ASTOLA, TABIRA, ARRIUNDI....
10:00 11:30	TENEMPIE	TENEMPIE	TENEMPIE	TENEMPIE	TENEMPIE
11:30-13:00	JUEGOS DEPORTES RURALES (CUERDA, CONOS CHINOS, BALONES MEDICINALES,...)	JUEGOS CON CUERDAS	JUEGOS CON VALLAS Y CONOS	JUEGOS CON GLOBOS	JUEGOS
ANOTACIONES					

