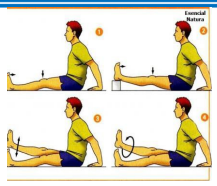
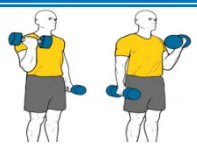
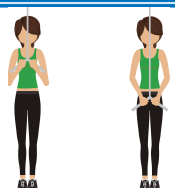
PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD

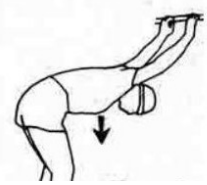
2019-2020

ACTIVIDAD: **Natación escolar San Rosendo_Noelia**	**FECHA:** **16/04/2020**	esproade SERVICIOS INTEGRADOS
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: • Reeducación postural. • Tonificación muscular moderada. • Flexibilidad.		**MATERIALES:** • Un peso de ½ kg (pasta, pelota) • Colchoneta o manta.
TÉCNICO DEPORTIVO: Paula Filgueira Vila		**LUGAR: C.D.Javier Gómez Noya**

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:		**T. de ej/nº rep**
Calentamiento		Tiempo total: 10´
• Movilidad articular: dedos de los pies, tobillos, rodillas, cintura, hombros, muñecas, dedos de las manos, cervical. • Caminar.		5´ 5´
Parte Principal		Tiempo total: 15´
1. Siempre con rodillas extendidas: a. Contrae cuádriceps (5” relaja). b. Piernas elevadas con 2 libros(= a). c. Sube y baja 1 pierna. d. Sube 1 pierna + círculos		1´ o 3*15 rep De cada ejercicio 30” descanso entre cada uno
2. Bíceps: codos pegados al cuerpo, flexión de codo llegando con la mano al pecho. (con el peso en las manos, siempre la palma de la mano hacia fuera).		1´ o 3*15 rep 30” de descanso
3. Cremallera: subir y bajar los brazos desde la cadera al pecho pegadas al cuerpo. (Con el peso en las manos y palma de la mano hacia dentro).		1´ o 3*15 rep 30” de descanso

PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD

2019-2020

4. ELEVACIÓN DE GEMELOS: Subir y bajar talones con o sin altura.		1´o 3*15 rep 30” de descanso
Hacemos el circuito dos veces. Entre la primera y la segunda vuelta recuperamos 2´ y bebemos.		
Vuelta a la Calma		Tiempo total: 10´
		

OBSERVACIÓNES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN: Una niña de 10 años, potenciamos el equilibrio y la flexibilidad. Es importante empezar despacio y hacer los ejercicios con poca intensidad, beber y respetar los descansos.	