






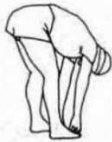
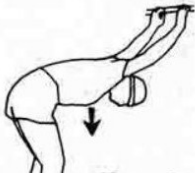





PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD

2019-
2020

ACTIVIDAD: Natación escolar San Rosendo_Noelia	FECHA: 28/05/2020	
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: <ul style="list-style-type: none"> • Praxia fina • Descubrir juego INDIACA. 	MATERIALES: <ul style="list-style-type: none"> • 3 hojas de papel de periódico. • 1 bolsa grande con asas. • Una tijera. 	
TÉCNICO DEPORTIVO: Paula Filgueira Vila	LUGAR: C.D.Javier Gómez Noya	

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:	T. de ej/nº rep
Calentamiento	Tiempo total: 10´
<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de lo que vamos a hacer: UNA INDIACA. • Coger todo el material que necesitamos (papel de periódico, bolsa y tijera) 	5´ 5´
Parte Principal	Tiempo total:30´
Elaboración: <ul style="list-style-type: none"> • Cogemos una hoja de papel de periódico y hacemos una bola con ella. • Con la 2º y 3º hoja hacemos más grande la bola de papel de periódico inicial. • Cuando la tengamos bien hecha, apretada y redonda, introducirla dentro de la bolsa. • Hacer un nudo apretando la bola tanto como podamos, de tal forma que el nudo quede bien pegado a la bola. • Cogemos la tijera y cortamos la bolsa dejando unos 20 cms con respecto la bola y después recortamos haciendo tiras de fuera hacia el nudo (4 o 5 cm de ancho cada tira). • Ya tenemos la indiacá. 	
Juego: <p>Manipulamos la indiacá, si somos más de uno, daremos pases entre todos y si es sólo uno jugando, puede hacer auto golpes o golpes contra la pared. Observaremos que la indiacá funciona como un volante de badminton.</p>	

Vuelta a la Calma			Tiempo total: 10´
			
			
			

OBSERVACIONES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN:

Recordad: Para Noelia, incorporar poco a poco los ejercicios, cada día lo que sea capaz de hacer prestando atención.

--