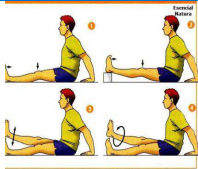

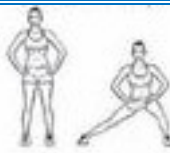











# PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD

2019-  
2020

<b>ACTIVIDAD:</b> <b>Natación escolar San Rosendo_Noelia</b>	<b>FECHA:</b> <b>07/05/2020</b>	
<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reeduación postural.</li> <li>• Tonificación muscular miembros superiores.</li> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>	<b>MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Step o cualquier otra altura.</li> <li>• Colchoneta o manta.</li> </ul>	
<b>TÉCNICO DEPORTIVO: Paula Filgueira Vila</b>	<b>LUGAR: C.D.Javier Gómez Noya</b>	

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:	T. de ej/nº rep	
<b>Calentamiento</b>	Tiempo total: 15'	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movilidad articular: dedos de los pies, tobillos, rodillas, cintura, hombros, muñecas, dedos de las manos, cervical.</li> <li>• Caminar.</li> </ul>	10' 5'	
<b>Parte Principal</b>	Tiempo total: 25'	
1. Siempre con piernas estiradas: <ol style="list-style-type: none"> <li>Contrae cuádriceps (5" relaja).</li> <li>Piernas elevadas con 2 libros(= a).</li> <li>Sube y baja 1 pierna.</li> <li>Sube 1 pierna + círculos</li> </ol>		3*15 rep 20" descanso entre cada uno
2. Desde posición de pie, paso hacia delante y flexión de pierna adelantada y rodilla al suelo de la otra pierna, volver a la posición inicial y repetir.		3*20 rep 20" de descanso
3. Desde posición de pie, paso lateral con 1 pierna y flexión de la otra, volver a la posición inicial y repetir.		3*20 rep 20" de descanso

<p>4. ELEVACIÓN DE GEMELOS</p>		<p>3*15 rep 30" de descanso</p>	
<p>5. Desde posición de pie y manos en la cabeza, salto en el sitio desde flexión – extensión de piernas.</p>		<p>3*15 rep 30" de descanso</p>	
<p>Hacemos el circuito dos veces. Entre la primera y la segunda vuelta recuperamos 2' y bebemos.</p>			
<p><b>Vuelta a la Calma</b></p>		<p>Tiempo total: 10´</p>	
			
			
			

**OBSERVACIONES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN:**

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

--