
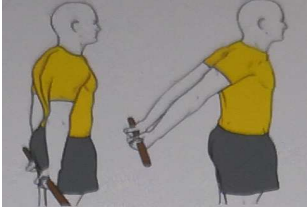
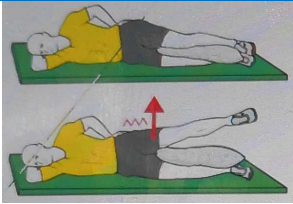
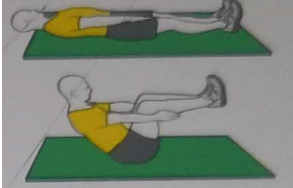


PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD 2019-2020

ACTIVIDAD: Natación escolar San Rosendo_Noelia	FECHA: 14/05/2020	
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: <ul style="list-style-type: none"> • Reeducción postural. • Tonificación muscular moderada. • Flexibilidad. 	MATERIALES: <ul style="list-style-type: none"> • Una pica o palo de la escoba. • Una silla. • 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: 15'	
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular: dedos de los pies, tobillos, rodillas, cintura, hombros, muñecas, dedos de las manos, cervical. • Caminar. 	10' 5'	
Parte Principal	Tiempo total: 25'	
1. Levantarse desde sentado: Colocar una silla lo más baja posible, con las manos en la cintura, sentarse (sin llegar a apoyar) y levantarse.		3*15 rep 30" descanso entre cada uno
2. Flexión de hombros activa con pica: Con un palo agarrado con ambas manos, colocamos el palo apoyado en los glúteos. Desde esta posición elevamos hacia atrás y arriba el palo, hasta donde los hombros nos lo permitan, codos en extensión.		3*20 rep 30" de descanso

<p>3. Fortalecimiento del glúteo medio y menor: Tumbado de lado, con la cabeza apoyada en un brazo, levantamos la pierna de arriba y la bajamos, sin que toque con la otra, abducciones pequeñas.</p>		<p>4*15 rep 20" de descanso 2 series de cada lado.</p>
<p>4. Flexión de tronco y piernas: Tumbado en una colchoneta, tb puede ser en la cama o en la alfombra, realizar flexión de tronco y de cadera.</p>		<p>3*20 rep 30" de descanso</p>

Hacemos el circuito dos veces.

Entre la primera y la segunda vuelta recuperamos 2' y bebemos.

Vuelta a la Calma

Tiempo total: 10'



OBSERVACIONES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN:

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