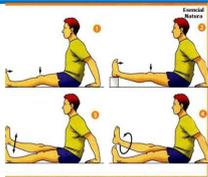
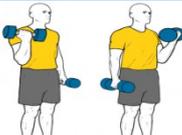


# PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD

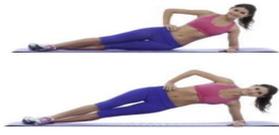
## 2019-2020

<b>ACTIVIDAD:</b> <b>Natación escolar San Rosendo - Noelia</b>	<b>FECHA:</b> <b>02/04/2020</b>	
<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reeduación postural.</li> <li>• Tonificación muscular moderada.</li> <li>• Flexibilidad.</li> </ul>		<b>MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mancuernas, pica o mango de la escoba</li> <li>• Un bordillo o pequeña altura (2 libras)</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: 40´	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siempre con rodillas extendidas:                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Contrae cuádriceps (5" relaja).</li> <li>Piernas elevadas con 2 libras(= a).</li> <li>Sube y baja 1 pierna.</li> <li>Sube 1 pierna + círculos</li> </ol> </li> </ul>		1´ o 3*15 rep De cada ejercicio 30" descanso entre cada uno
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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).</li> </ul>		1´ o 3*15 rep 30" de descanso
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ELEVACIÓN DE PELVIS Subir y bajar, apretando mucho glúteos, movimientos lentos, coger aire al bajar y soltar al subir.</li> </ul>		1´ o 3*15 rep 30" de descanso

# PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD

## 2019-2020

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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).</li> </ul>		<p>1' o 3*15 rep 30" de descanso</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ELEVACIÓN DE GEMELOS: Subir y bajar talones con o sin altura.</li> </ul>		<p>1' o 3*15 rep 30" de descanso</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TRICEPS: brazos estirados con las palmas de las manos enfrentadas; flexión - extensión del brazo, llevando la mano hacia el hombro.</li> </ul>		<p>1' o 3*15 rep</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• PLANCHA LATERAL Subir y bajar o aguantar (Apoyo de los pies uno delante del otro).</li> </ul>		<p>1' o 3*15 De cada lado</p>

Hacemos el circuito dos veces.

Entre la primera y la segunda vuelta recuperamos 5' y bebemos.

### VUELTA A LA CALMA

Tiempo total: 10'

 <p>Cuádriceps</p>	 <p>Isquiotibiales</p>	 <p>Gemelo</p>	 <p>Glúteo</p>
 <p>Adductores</p>	 <p>Lumbar</p>	 <p>Lumbar</p>	 <p>Lumbar</p>
 <p>Lumbar</p>	 <p>Escaleno - Trapecio</p>	 <p>Flexión cervical</p>	 <p>Esternocleidomastoideo</p>

# PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD

## 2019-2020

**OBSERVACIONES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN:**

Una niña de 10 años, potenciamos el equilibrio.

Es importante empezar despacio y hacer los ejercicios con poca intensidad, beber y respetar los descansos.