
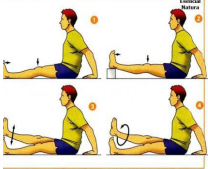
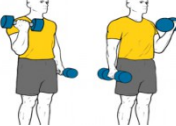



PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD

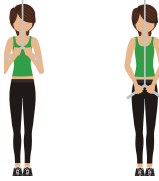


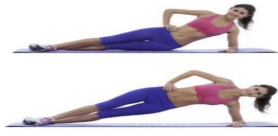
2019-2020

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

PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD

2019-2020













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