

<p style="text-align: center;">ARPER HUESCA/ZARAGOZA</p>	<p style="text-align: center;">SESIÓN: 3</p>	<p>FECHA: 07-09/10/2020 HORARIO: 16:00 a 18:00 / 18:00 a 20:00 LUGAR: Pabellón Río Isuela / Polideportivo Unizar</p>
<p>OBJETIVO/S:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajar las articulaciones y la musculatura a través de ejercicios de propiocepción, que nos permitirán al mismo tiempo trabajar el equilibrio. • Relajar el cuerpo y volver a la calma mediante la realización de estiramientos. 		

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS	
DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>TAREA 1: <u>PLANCHA</u></p> <p>Descripción: tumbados boca arriba eleva la cadera y la zona lumbar del suelo. Dependiendo de tu movilidad podrás llegar a colocar la cadera en línea con talones y cabeza.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posición de inicio: piernas estiradas encima del fitball, espalda y cuello totalmente apoyados en el suelo y los brazos extendidos ofreciendo una buena base de apoyo a tu cuerpo. -Suelta el aire por la boca, lleva el ombligo hacia dentro y comienza a elevar tu espalda. -Empieza y termina el ejercicio sin dejar de activar tu abdomen. Relaja tu cuerpo cuando esté totalmente apoyado en el suelo. <p>Contenido: 3 series de 6 repeticiones. Descanso entre series de 10''</p>	
<p>TAREA 2: <u>BALANCEO DE PIERNA</u></p> <p>Descripción: de frente a la pared con las manos apoyadas, apoyo unipodal, pierna que no apoya extendida, realizamos oscilaciones laterales de derecha a izquierda. Primero con manos apoyadas en la pared y más adelante sin apoyo de manos.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> -La pierna apoyada en el suelo debe permanecer estirada en todo momento. -Cuando recogemos la pierna cogemos aire y al balancearla hacia afuera expulsamos el aire. -En el balanceo de la pierna, tratar de elevarla de manera que le demos un amplio rango de movimiento a nuestra cadera. -Iremos aumentando progresivamente la velocidad y el rango del movimiento. <p>Contenido: 3 series de 6-10 repeticiones con cada pierna. Descansa 10'' entre series.</p>	

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS

DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>TAREA 3: <u>MOVILIDAD DE CADERA + ESTIRAMIENTO ADUCTORES</u></p> <p>Descripción: coloca una rodilla flexionada encima del fitball y la otra pierna semi-flexionada en el suelo. Alejamos la pierna que está flexionada de la pierna que está estirada buscando estirar la zona interna del muslo y cadera.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Crece hacia arriba, lleva la mirada frontal y realiza retroversión de cadera para que tu espalda esté totalmente recta. -Cuando comiences a separar la pierna flexionada acuérdate de soltar el aire por la boca y llevar el ombligo hacia dentro para activar la zona abdominal. -Puedes colocar tus brazos por delante del cuerpo ligeramente flexionados para ayudarte a mantener el equilibrio. -La pierna que tienes apoyada en el suelo tiene que estar siempre con una ligera flexión de rodilla, esto te permitirá tener mayor equilibrio. <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Busca equilibrio con la pierna flexionada que está encima del fitball y poco a poco ves quitando el apoyo de la pierna que está en el suelo. <p>Contenido: 3 series de 6 repeticiones con cada pierna. Descansa 10'' entre repeticiones.</p>	
<p>TAREA 4: <u>MOVILIDAD DE CADERA + CORE</u></p> <p>Descripción: nos sentamos en el fitball con las dos plantas de los pies apoyadas en el suelo. Tenemos que hacer elevación de brazos en línea con tus hombros a la vez que elevamos una pierna estirada a la altura de tu cadera.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Antes de iniciar el movimiento asegurate que estas bien sentada encima del fitball y acuérdate de estirar bien la espalda. Recuerda el hilo en tu cabeza y como si te tiraran de ese hilo hacia arriba -Al soltar el aire vuelve a movilizar el ombligo hacia dentro para iniciar el movimiento con estabilidad. -Lleva la mirada frontal hacia delante. <p>Contenido: 3 series de 6 repeticiones con cada pierna.</p>	

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS

DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>TAREA 5: EL EQUILIBRISTA</p> <p>Descripción: sentado en la pelota, pies apoyados en el suelo y manos apoyadas en las rodillas. Mirada frontal hacia delante y cuerpo relajado.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> -No despegues de golpe los pies del suelo, te puede generar desequilibrios y caídas. -A la vez que llevas ombligo hacia dentro, despegas poco a poco los pies del suelo y las manos de las rodillas. -Si notas mucho desequilibrio apoya pies en el suelo y manos en rodillas y comienza el ejercicio de nuevo. -Tienes que utilizar tu cadera/core para mantenerte en equilibrio, el resto del cuerpo te puede ayudar para aumentar o disminuir la sensación de desequilibrio. <p>Contenido: 3 series de 6-10 repeticiones. Descansa 10'' entre repeticiones.</p>	
<p>TAREA 6: CRECER A LO LARGO + CORE</p> <p>Descripción: nos colocamos en el suelo con las rodillas y las palmas de las manos totalmente apoyadas en el suelo. La mirada la tenemos que llevar entre ambas manos.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Al soltar el aire por la boca moviliza tu ombligo hacia dentro y acuérdate de activar tu musculatura abdominal. Esto te permitirá tener más equilibrio cuando empieces a movilizar tus extremidades. -Moviliza a la vez pierna y brazo contrario alejando ambas extremidades de tu cuerpo. -Recupera la posición manteniendo el core bien activo hasta que no apoyes extremidades en el suelo. -Recupera unos segundos y repítelo por el otro lado con las mismas consignas. <p>Contenido: 3 series de 6-10 repeticiones por cada lado. Descansa 10'' entre series</p>	

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS

DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>TAREA 7: <u>ZANCADAS</u></p> <p>Descripción: con las manos apoyadas sobre nuestra cintura, realizar una zancada hacia delante, de manera que nuestra pierna delantera quede en un ángulo de 90°, y la pierna trasera no llegue a tocar el suelo con la rodilla.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Realizar una bajada controlada, manteniendo la espalda recta en todo momento y apretando nuestro abdomen. -Tratar de buscar un punto fijo al que mirar, para mantener la mirada al frente y conseguir un mejor equilibrio durante la ejecución. <p>Contenido: 3 series de 6-8 repeticiones con cada pierna. Descansa 10'' entre series.</p>	
<p>TAREA 8: <u>ANDAR DE PUNTILLAS / TALÓN</u></p> <p>Descripción: caminar, primero de puntillas, apoyando nuestro peso en los dedos de los pies, y después hacerlo con la parte de los talones.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tanto cuando caminemos con las puntillas como con los talones, debemos notar que el peso de nuestro cuerpo recae en esas partes del pie. -Mantener nuestra espalda recta y la mirada al frente durante todo momento para conseguir un mejor equilibrio. <p>Contenido: 3 series, desplazándose 20 metros en cada una. Descansa 10'' entre series.</p>	

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS

DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>TAREA 9: <u>STEP UP (SUBIDA A BANCO)</u></p> <p>Descripción: subir a un banco solamente con el apoyo de una pierna. La pierna libre (la que no apoya en el banco), nos ayudará a darnos impulso para subir, llevándola a flexión, de manera que el muslo quede paralelo al suelo.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Colocar el pie de apoyo en el centro del banco para tener una buena base de todo el pie. -Al realizar la subida al banco tratar de acompañar el movimiento con un balanceo del brazo contrario a la pierna que oscila, para conseguir un mayor impulso y equilibrio. -Mantener la espalda recta y la mirada al frente durante toda la ejecución para conseguir un mejor equilibrio. <p>Contenido: 3 series de 6-8 repeticiones con cada pierna. Descansa 10'' entre series.</p>	
<p>TAREA 10: <u>ESTIRAMIENTO GLOBAL DEL CUERPO</u></p> <p>Descripción: nos colocamos de lado lo más cerca posible de las espalderas, nos vamos dejando caer hacia el suelo a la vez que elevamos las dos piernas hacia el techo.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Una vez tumbado/a en el suelo busca apoyo de toda tu espada desde zona cervical a lumbar. -Cabeza y brazos apoyados en el suelo llevando la mirada frontal hacia el techo. -Al soltar el aire por la boca intenta estirar los talones todo lo que puedas hacia el techo. -Cuando te vayas a quedar sin aire inspira por la nariz y relaja tus piernas. <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Coloca brazos en cruz con las palmas hacia arriba. -Abre piernas en la pared para estirar la zona interna de muslo/aductores. <p>Contenido: 2 series de 6-8 repeticiones por serie. Descanso entre repeticiones de 10'' y de 30'' entre series.</p>	

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS

DESCRIPCIÓN ESCRITA

DESCRIPCIÓN GRÁFICA

TAREA 11: ESTIRAMIENTO GLOBAL DEL CUERPO

Descripción: con las manos apoyadas en la pared y a una cierta distancia de las mismas, colocar las piernas ligeramente abiertas a la anchura de los hombros, y con los brazos totalmente estirados bajar nuestro tronco. Debemos notar el estiramiento en la parte de la espalda, hombros y parte posterior de las piernas.

Criterio de realización:

- Mantener brazos y piernas bien estirados durante todo la ejecución.
- La cabeza debe estar entre los brazos, de manera que notes que tus orejas están el ligero contacto con tus brazos.
- Las plantas de los pies deben estar totalmente apoyadas en el suelo.
- Nota que el peso de tu cuerpo está repartido en las dos piernas cuando estés realizando el estiramiento.
- Una vez que has conseguido llegar a tu máximo rango de movilidad, recuerda que si intentas llevar el pecho hacia el suelo vas a conseguir estirar aún más tu musculatura, sobre todo la musculatura de hombros y espalda.

Contenido: mantener el estiramiento durante 10"-15".

