

ARPER HUESCA/ZARAGOZA	SESIÓN: 4	FECHA: 14-17/10/2020 HORARIO: 16:00 a 18:00 / 18:00 a 20:00 LUGAR: Pabellón Río Isuela / Polideportivo Unizar
--	------------------	--


OBJETIVO/S:

- Trabajar las articulaciones y la musculatura a través de ejercicios de propiocepción, que nos permitirán al mismo tiempo trabajar el equilibrio.
- Mejorar y aumentar nuestra fuerza muscular a través de ejercicios utilizando nuestro propio peso corporal.
- 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>CALENTAMIENTO GENERAL + ACTIVACIÓN CON FITBALL</u></p> <p>Descripción: realizamos movilidad articular general empezando desde la cabeza hasta la parte inferior del cuerpo.</p> <p>A continuación caminaremos a ritmo muy lento y progresivamente aumentaremos la intensidad del paso e iremos cambiando el tipo de pisada: encima de una línea, buscando amplitud en la zancada a lo largo y ancho..</p> <p>Duración: 10' aproximadamente.</p>	
<p>TAREA 2: <u>PROPIOCEPCIÓN</u></p> <p>Descripción: nos colocamos en equilibrio sobre un solo pie, mientras el compañero nos va pasando una pelota a las manos, que nosotros debemos recepcionar intentando mantener el equilibrio sobre un solo apoyo.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Trata de mantener tu mirada al frente durante todo el ejercicio. -Mantén una posición recta del cuerpo en todo momento, evitando inclinaciones hacia delante o hacia los laterales. -Cuando recepciones el balón trata de no perder equilibrio y no apoyar el pie que está elevado en ningún momento <p>Contenido: 3 series de 6-10 repeticiones con cada pierna. Descansa 10'' entre series.</p>	


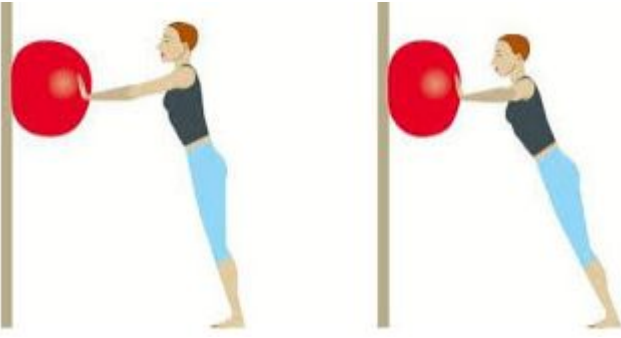
TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS

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: <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: -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> <p>Contenido: 3 series de 6 repeticiones. Descanso entre series de 10''</p>	
<p>TAREA 6 <u>PROPIOCEPCIÓN CON FITBALL</u></p> <p>Descripción: por parejas colocamos un fitball entre la pareja y tenemos que llevarlo entre los dos sin que toque el suelo de un lado al otro del pabellón. Cuando indique el monitor tenemos que quedarnos en el sitio y, a la pata coja, aguantar 5'' sin perder el control del balón. Cuando nos indique el monitor continuaremos la marcha.</p> <p>Variantes: -Llevar el fitball solo usando el codo, la cabeza, la cadera.</p> <p>Criterio de realización: -Cuando tu cuerpo esté en contacto con el balón recuerda ir a la misma velocidad que tu compañero/a para no perder el control del mismo. -Mantén activado el core mientras te desplazas con tu compañero/a por el espacio.</p> <p>Contenido: 3 series de 1' de trabajo. Descanso para recuperarse.</p>	

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS

DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>TAREA 7: <u>ZANCADAS CON ESPALDERA</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>FONDOS CON FITBALL PARED</u></p> <p>Descripción: coloca el fitball en la pared y sujétala con tus manos. Estira los brazos y aleja ligeramente tus pies hacia detrás, de manera que tu tronco esté ligeramente inclinado. Flexiona los codos hasta que tu pecho este lo más próximo al fitball y estíralos recuperando la posición de inicio.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Al hacer la flexión de codos inspira y cuando hagas la extensión suelta el aire por la boca. -Es importante tanto en la flexo-extensión de codos tener el core activo en todo momento para proteger la zona lumbar. -También os recordamos hacer un poco de retroversión para que el cuerpo este bien conectado y no sufra tirones o molestias producidas por una mala colocación postural. -Las plantas de los pies tienen que estar totalmente apoyadas en el suelo sin elevar talones cuando hacemos el movimiento. <p>Contenido: 3 series de 8-10 repeticiones con cada pierna. Descansa 10'' entre series.</p>	

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS

DESCRIPCIÓN ESCRITA

DESCRIPCIÓN GRÁFICA

TAREA 7: VUELTA A LA CALMA / RESPIRACIÓN

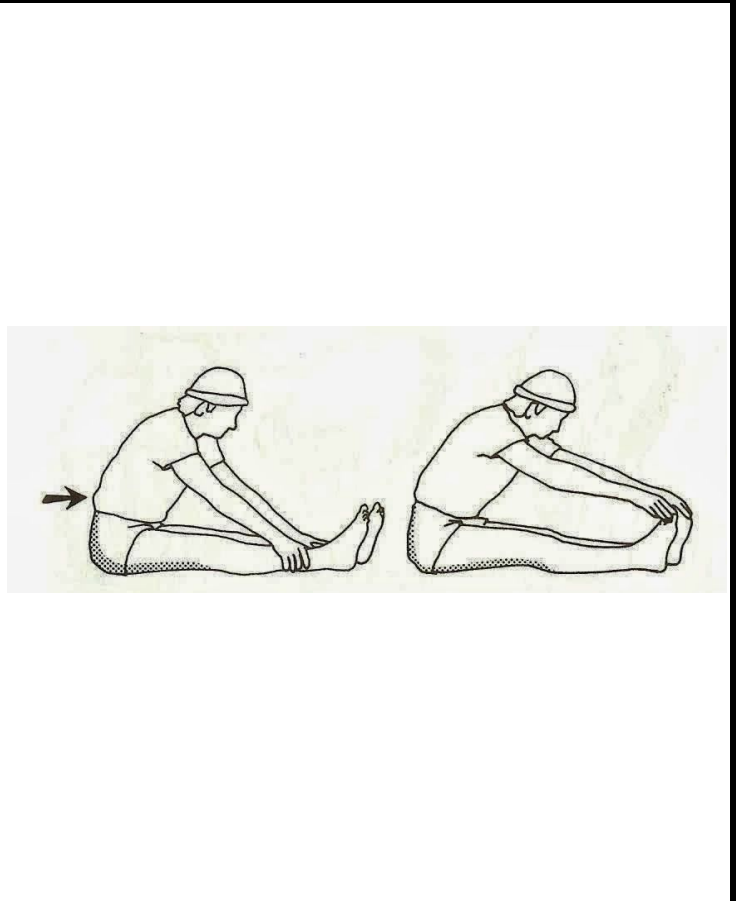
Descripción: sentados, estirar nuestras piernas hacia delante y colocar la espalda totalmente recta (puedo apoyarme en una pared para asegurarme de que me coloco bien recto). Desde esta posición, bajar el tronco lentamente hacia delante tratando de tocar con las manos nuestras puntas de los pies, y estirando bien la zona de los isquios.

En este ejercicio llevaremos un control de la respiración que nos ayudará a progresar en el estiramiento

Criterio de realización:

- Al bajar el tronco hacia delante soltaremos el aire por la boca.
- Al subir, cogeremos aire por la nariz y colocaremos nuestra espalda totalmente recta.
- Subiré y bajaré varias veces controlando la respiración según los criterios anteriores. En cada bajada intentaré que mis brazos lleguen un poco más lejos y mi tronco baje más.
- La bajada y la subida deben ser lentas y controladas, sin realizar tirones bruscos.
- Al bajar, mi espalda no debe curvarse en exceso.

Contenido: realizar 5 repeticiones, manteniendo la posición durante 3”.



TAREA 8: ESTIRAMIENTOS PIRAMIDAL-GLÚTEO

Elevamos la pierna que tenemos flexionada y la traemos hacia nuestro pecho con ayuda de nuestras manos, de manera que notemos el estiramiento en la parte del piramidal y glúteo.

Criterio de realización:

- Agarra con las dos manos la rodilla de la pierna que queda por debajo para ejercer presión y aumentar el efecto del estiramiento
- Mantén el cuello y la cabeza apoyados en todo momento.

Contenido: realiza 4 repeticiones con cada pierna, manteniendo el estiramiento durante 10”-15”.

