


<p style="text-align: center;"><b>ARPER</b> <b>HUESCA/ZARAGOZA</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>SESIÓN: 2</b></p>	<p><b>FECHA:</b> 30-02/10/2020 <b>HORARIO:</b> 16:00 a 18:00 / 18:00 a 20:00 <b>LUGAR:</b> Pabellón Río Isuela / Polideportivo Unizar</p>
<p><b>OBJETIVO/S:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activar progresivamente las articulaciones y la musculatura a través de tareas de movilidad articular y estiramientos pasivos.</li> <li>• Aumentar progresivamente la intensidad de las tareas para realizar la parte principal de la sesión con una buena activación general de todo el cuerpo.</li> </ul>		

<b>TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS</b>	
<b>DESCRIPCIÓN ESCRITA</b>	<b>DESCRIPCIÓN GRÁFICA</b>
<p><b>TAREA 1: <u>MOVILIDAD DE CUELLO</u></b></p> <p><b>Descripción:</b> tumbados en el suelo boca arriba realizamos estiramiento y movilidad del cuello y la zona cervical.</p> <p><b>Criterio de realización:</b></p> <p>-Al soltar el aire por la boca realizamos una ligera separación de la cabeza con el suelo. -Tenemos que imaginar que tenemos un hilo en nuestra cabeza y nos tiran de ese hilo. La sensación que tenéis que notar es como que crecéis en el suelo. -Al estirar el cuello tiene que intentar soltar el aire por la boca y llevar la mirada frontal hacia el techo.</p> <p><b>Variante:</b> al estirar el cuello busca ligera flexión lateral llevando tu oreja hacia el hombro. No es necesario que ambas se toquen.</p> <p><b>Contenido:</b> 3 series de 4-6 repeticiones por cada serie. Descanso entre repeticiones de 10'' y de 30'' entre series.</p>	

**TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS**

**DESCRIPCIÓN ESCRITA**

**DESCRIPCIÓN GRÁFICA**

**TAREA 2: MOVILIDAD DE CADERA**

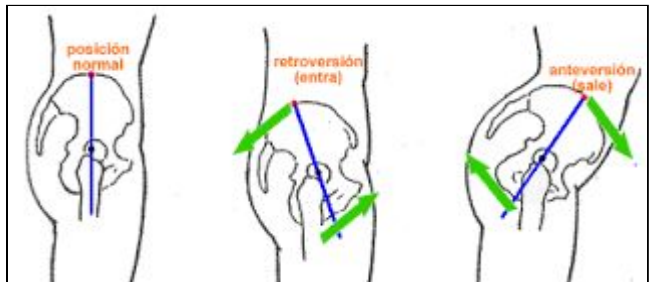
**Descripción:** tumbados boca arriba realizamos movilidad de la cadera buscando flexionar la rodilla hacia el pecho. A partir de aquí realiza rotación externa llevando la pierna flexionada hacia el suelo. Cuando no puedas seguir movilizand la pierna empieza a extenderla en el suelo y recupera la posición inicial.

**Criterio de realización:**



- Inspiro y comienza a flexionar la rodilla. Cuando comiences a movilizar la pierna flexionada hacia el suelo espira el aire poco a poco sin soltarlo de golpe.
- Moviliza el ombligo hacia dentro y cuando saca el aire por la boca acuérdate de hacer retroversión con la pelvis para que la zona lumbar esté bien pegada al suelo, protegida y con una buena colocación postural.
- La pierna que no hace el movimiento puedo tenerla extendida o flexionada.
- Intentamos que la pelvis no rote de forma excesiva a los lados, sobre todo el lado con el que no estoy trabajando.

**Variante:** parto con la pierna derecha flexionada y la pierna izquierda estirada en el suelo. La pierna que está flexionada la llevo hacia el suelo

**Contenido:** 3 series de 6-8 repeticiones por serie. Descanso entre repeticiones de 10'' y de 30'' entre series.



**TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS**

DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p><b>TAREA 3: AUTO MASAJE PIES</b></p> <p><b>Descripción:</b> sentados en el suelo buscamos movilizar y activar la planta del pie usando nuestras manos de forma continua, ejerciendo presión en músculos y huesos del pie.</p> <p><b>Criterio de realización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Intenta presionar con tus dedos pulgares desde la base del talón, pasando centro de la planta del pie haciendo ligera presión hasta llegues a la base de los dedos del pie. Repítelo por los laterales del pie.</li> <li>-Con el puño cerrado y haciendo presión con tus nudillos repite el mismo movimiento anterior.</li> <li>-Con la planta del pie más relajada, trabaja estirando hacia dentro y hacia fuera dedo por dedo.</li> <li>-Masajea con el pulgar la zona interna del pie buscando un masaje en rotación. Intenta notar los puntos donde tengas más molestias ya que es ahí donde tienes que hacer más hincapié a la hora de hacer el masaje.<sup>1</sup></li> </ul> <p><b>Contenido:</b> 3 series de 4 repeticiones por serie. Descanso entre repeticiones de 10'' y de 30'' entre series.</p>	
<p><b>TAREA 4: <a href="#">MOVILIDAD DE DEDOS / ESCALADOR</a></b></p> <p><b>Descripción:</b> colocamos la mitad del pie, como se aprecia en la imagen, encima de una toalla intentando tener las rodillas un poco flexionadas y el cuerpo relajado.</p> <p><b>Criterio de realización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Nota que tus dedos, al estirarlos, no están en contacto con la toalla.</li> <li>-Los dedos no deben tocarse entre sí cuando comiences a estirarlos.</li> <li>-Tienes que ver que la toalla se desplaza un poco cuando encoges los dedos.</li> <li>-Tengo que sentir que los músculos de todo mi pie están en tensión / relajación</li> </ul> <p><b>Contenido:</b> 3 series de 4 repeticiones por serie. Descanso entre repeticiones de 10'' y de 30'' entre series.</p>	

<sup>1</sup>En la tarea 4 es importante hacer presión en las zonas de los pies con tensión/dolor ya que puede mejorar nuestros dolores de espalda. Una explicación básica y rápida puede ser la que os explicamos a continuación: la zona refleja de la columna vertebral va por el lado interno de cada pie desde el talón (donde se sitúa el cóccix) hasta el extremo del dedo gordo (donde se encuentran virtualmente las vértebras cervicales). Es frecuente que al presionar sobre esta zona responda con dolor.

<b>TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS</b>	
<b>DESCRIPCIÓN ESCRITA</b>	<b>DESCRIPCIÓN GRÁFICA</b>
<p><b>TAREA 5:</b> <a href="#"><u>LA MARCHA DEL EMPERADOR</u></a></p> <p><b>Descripción:</b> sentado en una silla y con los brazos apoyados en las piernas nos ponernos de pie todo lo rápido que podamos, caminamos otra vez todo lo rápido que podamos, rodeamos la esterilla y vuelvo sin bajar el ritmo alto de caminata hacia la silla para volver a sentarme.</p> <p>Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Distancia de 15 metros entre la silla y el objeto a bordear.</li> <li>-Recuerda colocar la espalda totalmente estirada antes de ponerte de pie para prevenir posibles lesiones.</li> <li>-Lleva el ombligo hacia dentro y activa ligeramente la musculatura abdominal cuando comiences a levantarte de la silla.</li> </ul> <p><b>Criterio de realización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Siéntate en el borde de la silla o con la espalda totalmente apoyada en la silla.</li> <li>-Si te cuesta mucho levantarte puedes utilizar los brazos para hacer fuerza e incorporarte poco a poco.</li> <li>-Si estás sentado/a con la espalda apoyada en la silla, tienes que hacer ligera flexión de tronco hacia delante y comenzar a hacer fuerza con tus piernas para levantarte.</li> <li>-Cuando empieces a levantarte intenta llevar la mirada frontal hacia delante.</li> </ul> <p><b>Contenido:</b> 3 series de 4 repeticiones por serie. Descanso entre repeticiones de 10'' y de 30'' entre series.</p>	



<sup>2</sup> La tarea 5 incluye dos aspectos muy importante de la condición física, el componente aeróbica y de fuerza. Es importante trabajarlos individualmente, pero con esta tarea los podemos trabajar a la vez. Al trabajar fuerza fortalecemos cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, glúteos y abdominales. En cuanto al componente aeróbica mejoramos nuestro consumo máximo de oxígeno o VO<sub>2</sub>MAX.

**TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS**

DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p><b>TAREA 6: <u>FONDOS EN ESPALDERAS</u></b></p> <p><b>Descripción:</b> apoya las manos en las espalderas/pared y haz flexión de codos llevando el cuerpo hacia delante. Acuérdate de activar la musculatura abdominal llevando el ombligo hacia dentro tanto en la flexión como en la extensión de codos.</p> <p><b>Criterio de realización:</b>            -Apoya ambas manos en las espalderas con los codos ligeramente flexionados.            -Coloca tus manos a la anchura y altura de tus hombros.            -Cuanto más cerca de la pared tengas tus pies menos trabajan tus brazos y viceversa.</p> <p><b>Contenido:</b> realizar 3 series, haciendo 6-8 fondos. Descanso entre series de 30''.</p>	
<p><b>TAREA 7: <u>FUERZA DE PIERNAS</u></b></p> <p><b>Descripción:</b> Podemos ayudarnos de un apoyo o realizarlo sin él. Vamos a trabajar fuerza de gemelos subiendo y bajando los talones.</p> <p><b>Criterio de éxito:</b>            -Si lo necesitamos buscamos una pared o una silla que nos permita tener un mejor equilibrio.            -Cogemos aire por la nariz y subimos nuestros talones, notando tirantez en la parte de los gemelos.            -Soltamos el aire por la boca y bajamos nuestros talones, relajando los gemelos</p> <p><b>Variante:</b> realizar lo mismo, pero añadiendo un movimiento más. Una vez subamos nuestros talones y bajemos, vamos a elevar ahora las puntas, quedando apoyados sobre nuestros talones, es decir, realizar el movimiento contrario</p> <p><b>Contenido:</b> 3 series de 6-8 repeticiones</p>	

<sup>3</sup> En la tarea 6 es importante llevar el ombligo hacia dentro a la vez que soltamos el aire por la boca y hacemos la flexión de codos con el objetivo de proteger el core ( zona abdominal y lumbar)

**TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS**

DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p><b>TAREA 8: <u>ESTIRAMIENTO DE ESPALDA</u></b></p> <p><b>Descripción:</b> tumbados en el suelo vamos a estirar la parte de la espalda y las cervicales. Para ello, coloco los brazos en cruz, llevo una pierna hacia un lado y puedo ayudarme haciendo presión con la mano contraria. La cabeza la dirijo hacia al lado contrario al que ha ido mi pierna</p> <p><b>Criterio de realización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Al tumbarme noto cómo mi espalda está en contacto con el suelo y está totalmente apoyada y relajada.</li> <li>-Si siento dolor o molestia en el cuello puedo colocarse un apoyo debajo (una toalla doblada).</li> </ul> <p><b>Contenido:</b> mantener la posición entre 15''-20'' en cada lado.</p>	
<p><b>TAREA 9: <u>ESTIRAMIENTO DE GEMELOS</u></b></p> <p><b>Descripción:</b> Apoyando nuestras manos en una pared, colocamos una pierna delante y otra detrás para estirar el gemelo. La pierna que va a trabajar y estirar es la que colocamos detrás.</p> <p><b>Criterio de realización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-La pierna de delante debe estar flexionada y la de detrás totalmente estirada.</li> <li>-El talón de la pierna de detrás no debe levantarse, tenemos que tratar que esté en contacto con el suelo para poder estirar de formas más eficaz</li> </ul> <p><b>Contenido:</b> mantener la posición entre 15-20'' con cada pierna.</p>	

## TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS

## DESCRIPCIÓN ESCRITA

## DESCRIPCIÓN GRÁFICA

TAREA 10: ESTIRAMIENTO DE ISQUIOS

**Descripción:** Sentados en el suelo vamos a estirar la parte posterior de las piernas (isquios). Para ello, vamos a colocar las piernas estiradas y juntas, y bajaremos de forma suave y controlada hacia delante, tratando de tocar las puntas de los pies con las manos.

**Criterio de realización:**

-En la posición inicial debemos tener una postura recta de nuestra espalda y cuello, coger aire y expulsarlo poco a poco conforme vayamos bajando. Coger aire al subir.

-Al bajar intentaremos no curvar de forma excesiva nuestra espalda.

-Cuando bajemos hacia delante las piernas tienen que mantenerse estiradas, no deben flexionarse en ningún momento.

**Contenido:** mantener la posición entre 5-8", realizar 8 repeticiones.

