

<p style="text-align: center;">ARPER HUESCA/ZARAGOZA</p>	<p style="text-align: center;">SESIÓN: 14</p>	<p>FECHA: 19-01-2021 / 21-01-2021 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 y mejorar nuestra condición física a través de tareas enfocadas a la movilidad, estiramientos musculares, tareas aeróbicas, de fuerza, de equilibrio y de propiocepción. 		

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS	
DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>TAREA 1 <u>EQUILIBRIO/PROPIOCEPCIÓN:</u></p> <p>Descripción: con una pelota de goma (puedes usar un cojín u otro objeto que tengas por casa de esas dimensiones) sujetala con la mano e intenta pasarla por debajo de la pierna derecha flexionando la rodilla y elevándola hasta la altura de tu cadera. Será en este momento cuando tengas que pasar la pelota por debajo de la pierna que eleves. Repítelo por el otro lado.</p> <p>Series: 3</p> <p>Repeticiones: 10</p> <p>Descanso: 1´</p>	
<p>TAREA 2 <u>EQUILIBRIO A LA PATA COJA:</u></p> <p>Descripción: coloca una toalla en el suelo doblada por la mitad para tener una base un poco más inestable. Coge dos objetos que tengas por casa y, colócalos encima de tus palmas, despega una pierna del suelo y quédate a la pata coja 30 segundos intentando mantener en equilibrio sin que se caigan los objetos de tus manos.</p> <p>Haz la tarea una vez por cada lado.</p> <p>Series: 3</p> <p>Repeticiones: 10</p> <p>Descanso: 1´</p>	

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS	
DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>TAREA 3 <u>FUERZA BRAZOS:</u></p> <p>Descripción: coge un objeto blando/esponjoso que tengas por casa, puedes usar un cojín. Tienes que apretarlo con las dos manos a la vez mientras sueltas el aire por la boca. Deja de hacer presión cuando inspires y repítelo las veces que te lo indiquemos.</p> <p>Series: 3</p> <p>Repeticiones: 10</p> <p>Descanso: 1´</p>	
<p>TAREA 4 <u>FUERZA SENTADILLA:</u></p> <p>Descripción: colócate enfrente de una silla, apoya tus manos en el respaldo para mantener mejor el equilibrio.</p> <p>A partir de aquí coloca tus piernas separadas a la anchura de tu cadera, tus pies tienen que estar bien apoyados en el suelo y recuerda que al flexionar las piernas tienes que soltar el aire por la boca y llevar la mirada frontal para que tu espalda/cuello esté lo más recta posible.</p> <p>Series: 3</p> <p>Repeticiones: 10</p> <p>Descanso: 1´</p>	

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS	
DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA

TAREA 5 ESTIRAMIENTO CUELLO:

Descripción: siéntate en una silla y con tu mano coge la pata de la silla a la vez que inclinas la cabeza al lado contrario y lleva la barbilla hacia la clavícula contraria, como si quisieras tocar con tu barbilla.

Mantén la posición entre 20-30 segundos. Repítelo 3-4 veces por cada lado.

Series: 3

Repeticiones: 30'' manteniendo la posición.

Descanso: 1'



TAREA 6 MOVILIDAD ESTIRAMIENTOS ISQUIOS:

Descripción: tumbados en el suelo, coloca una pierna flexionada y apoyada en el suelo y la otra estirada hacia el techo. Pasa la goma por la planta de tu pie y sujeta con extremos con las manos a la vez que estiras poco a poco la goma hacia ti. Puedes usar una toalla, una goma u otro objeto.

A la vez que estiras la goma hacia tí intenta llevar el talón de la pierna que tienes estirada todo lo que puedas hacia el techo. Este movimiento te permitirá incrementar el estiramiento y así mejorar el estiramiento.

Series: 3

Repeticiones: 30'' manteniendo la posición.

Descanso: 1'



TAREA 7 TRABAJO AERÓBICO:

Descripción: sal a caminar e intenta hacer 3 bloques de 10 minutos caminando a una velocidad normal. Descansa el tiempo que necesites entre cada repetición. En total tienes que caminar 30 minutos.