
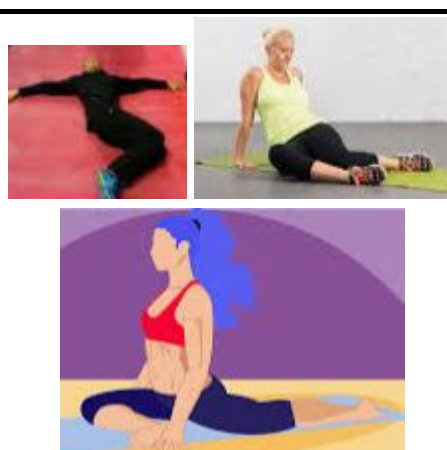




| | | |
|--|---|---|
| <p style="text-align: center;">ARPER HUESCA/ZARAGOZA</p> | <p style="text-align: center;">SESIÓN: 7</p> | <p>FECHA: 04-11/2020/11-11/2020 HORARIO: 16:00 a 18:00 / 18:00 a 20:00 LUGAR: Pabellón Río Isuela / Polideportivo Unizar</p> |
| <p>OBJETIVO/S:</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar ejercicios enfocados a la movilidad de articulaciones, estirar la musculatura de los principales grupos musculares. Trabajar la fuerza del tren inferior mediante la utilización del fitball. Trabajar el componente aeróbico a través de ejercicios dinámicos. | | |


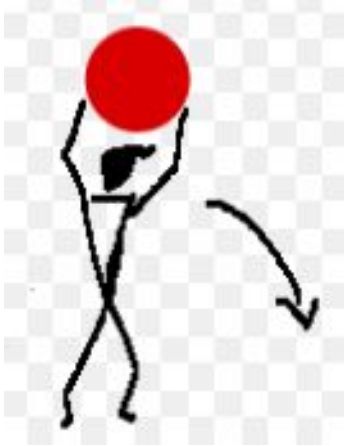
| TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS | |
|---|--|
| DESCRIPCIÓN ESCRITA | DESCRIPCIÓN GRÁFICA |
| <p>TAREA 3: AUTO MASAJE PIES</p> <p>Descripción: sentados en el suelo buscamos movilizar y activar la planta del pie usando nuestras manos de forma continua, ejerciendo presión en músculos y huesos del pie.</p> <p>Criterio de realización:</p> <p>-Presionar con tus dedos pulgares desde la base del talón, centro del pie y base de los dedos. -Con el puño cerrado y haciendo presión con tus nudillos repite el mismo movimiento anterior. -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.</p> <p>Contenido: 3 series de 4 repeticiones por serie. Descanso entre repeticiones de 10'' y de 30'' entre series.</p> |  |
| <p>TAREA 2: <u>MOVILIDAD DE DEDOS / ESCALADOR</u></p> <p>Descripción: 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>Criterio de realización:</p> <p>-Nota que tus dedos, al estirarlos, no están en contacto con la toalla. -Los dedos no deben tocarse entre sí cuando comiences a estirarlos. -Tienes que ver que la toalla se desplaza un poco cuando encoges los dedos. -Tengo que sentir que los músculos de todo mi pie están en tensión / relajación</p> <p>Contenido: 3 series de 4 repeticiones por serie. Descanso entre repeticiones de 10'' y de 30'' entre series.</p> |  |

| TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS | |
|--|--|
| DESCRIPCIÓN ESCRITA | DESCRIPCIÓN GRÁFICA |
| <p>TAREA 3: <u>MOVILIDAD MANOS</u></p> <p>Descripción: abrir y cerrar las manos.</p> <p>Criterio de realización:</p> <p>-Cerrar el puño y apretar todo lo que podamos, notando cómo se tensa nuestra mano y brazo, aguantar unos segundos con el puño cerrado.</p> <p>-Al abrir el puño debemos extender los dedos lo máximo posible, al mismo tiempo que los separamos los unos de los otros.</p> <p>Variante: abrir y cerrar el puño, pero esta vez lo vamos a hacer poco a poco. Comenzando con la palma abierta y dedos estirados, iremos recogiendo uno por uno los dedos (empezando por el meñique), y una vez tengamos el puño cerrado, iremos abriendo la mano dedo por dedo (empezando por el pulgar).</p> <p>Contenido: realizar 3 series de 4 repeticiones por serie. Descanso entre repeticiones de 10", y de 30" entre series.</p> |  |
| <p>TAREA 4: <u>MOVILIDAD CADERA</u></p> <p>Descripción: sentados en el suelo realizamos diferentes movimientos para ganar movilidad en nuestra cadera llevando las piernas hacia el suelo.</p> <p>Criterio de realización:</p> <p>-Cuando estés realizando el movimiento intenta no buscar el máximo rango de movilidad de tu articulación, dale tiempo para que se active y con el paso de las repeticiones busques más amplitud.</p> <p>-En cada movimiento que hagas tienes que notar mayor amplitud, si no consigues ampliar el rango de movimiento no fuerces y deja que la musculatura se vaya relajando.</p> <p>-Intenta tener todo el cuerpo conectado cuando estés haciendo el movimiento. Te permitirá trabajar de una forma más eficiente.</p> <p>Contenido: realizar 5 repeticiones, manteniendo la posición durante 30".</p> |  |

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS

| DESCRIPCIÓN ESCRITA | DESCRIPCIÓN GRÁFICA |
|---|--|
| <p>TAREA 5: ROTACIÓN DE HOMBROS</p> <p>Descripción: realizar amplios círculos con los brazos para trabajar la rotación de los hombros y mejorar su rango de movilidad.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coloca tu cuerpo bien recto durante toda la ejecución. - Coge aire por la nariz cuando tus brazos estén subiendo y suéltalo por la boca cuando estén bajando. - Cuando hagas la rotación tratar de elevar tus brazos todo lo que puedas para darle más amplitud al movimiento <p>Contenido: realizar 3 series de 6 repeticiones hacia delante y 6 hacia detrás. Descansa 30" entre series.</p> |  |
| <p>TAREA 6: SENTADILLA CON FITBALL</p> <p>Descripción: con ayuda de un fitball que colocaremos entre nuestra espalda y la pared, realizar una sentadilla.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En la posición inicial el fitball se apoyará en la zona media y baja de la espalda, en cambio, cuando realicemos la sentadilla, el fitball deslizará y quedará apoyado en la zona media y alta, llegando a apoyar el cuello. - Mantener el cuello recto y la mirada al frente. - Bajar de forma controlada haciendo rodar el fitball por nuestra espalda. - No es necesario bajar demasiado. Bajar como si quisiéramos sentarnos en una silla. <p>Contenido: realizar 3 series de 10 repeticiones cada una. Descansar 30" entre serie.</p> |  |

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS

| DESCRIPCIÓN ESCRITA | DESCRIPCIÓN GRÁFICA |
|---|--|
| <p>TAREA 7: <u>FUERZA ISOMÉTRICA</u></p> <p>Descripción: tumbados boca arriba, apoya los gemelos encima de fitball y estira los brazos en el suelo. La cabeza bien apoyada en el suelo, con la mirada frontal. Moviliza tu abdomen y activalo muy bien, al soltar el aire por la boca eleva glúteo y espalda del suelo.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Justo cuando sueltes el aire por la boca tiene que comenzar con la activación abdominal y es cuando tienes que empezar a elevar tu cuerpo del suelo. -La barbilla tiene que estar en posición neutra, es decir, no la lleves ni hacia el esternón ni hacia arriba. -Separa ligeramente las piernas encima del fitball, esto dará un poco más de estabilidad. -Lo mismo con los brazos, cuanto más separados los tengas más estabilidad tendrás a la hora de ejecutar el movimiento. <p>Contenido: realizar 5 repeticiones, manteniendo la posición durante 30”.</p> |  |
| <p>TAREA 5:TAREA 8: <u>TRABAJO AERÓBICO</u></p> <p>Descripción: caminar/correr en diferentes distancias e intensidades por las zonas marcadas con el fitball. En el suelo habrá colocados conos. Los participantes tendrán que ir golpeando el balón y esquivando los conos de acuerdo a las distancias y ritmos que nos marque el entrenador en ese momento.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Golpear el balón con una mano mientras me desplazo de un lado al otro. Lo mismo con la otra mano. -Golpear el balón con las dos manos. -Golpear el balón de manera alterna, una vez con cada mano. -Golpear con intensidad el balón para que se eleve y lo tengo que coger en el aire. -Rodear el cono dando botes al balón <p>Contenido: realizar 3 series de unas 10-12 repeticiones por cada lado.</p> |  |