

ARPER HUESCA/ZARAGOZA	SESIÓN: 12	FECHA: 18/12/20 HORARIO: 16:00 a 18:00 / 18:00 a 20:00 LUGAR: Pabellón Río Isuela / Polideportivo Unizar
OBJETIVO/S: <ul style="list-style-type: none"> Realizar ejercicios enfocados a la movilidad de articulaciones y ser capaces de autogestionar un calentamiento. Trabajar la fuerza de tren superior e inferior a través de diferentes ejercicios. Trabajar el componente aeróbico a través de diferentes desplazamientos. 		

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS	
DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>TAREA 1: <u>AUTOGESTIÓN DEL CALENTAMIENTO</u></p> <p>Descripción: todo el grupo irá diciendo en voz alta algún ejercicio que conozcamos que nos viene bien para activar nuestro cuerpo antes de realizar actividad física.</p> <p>Los iremos poniendo en práctica dando feedback sobre qué es bueno y no es bueno hacer antes de pasar a la parte principal.</p> <p>Contenido: realiza entre 5´ y 10´ dependiendo de tu activación necesitarás más o menos tiempo.</p>	<p>El diagrama muestra una serie de ilustraciones de ejercicios de estiramiento y movilidad articular. En la parte superior se titula 'Ejercicios de Estiramiento' y se muestran cinco posturas: un estiramiento de brazos, un estiramiento de piernas, un estiramiento de espalda, un estiramiento de hombros y un estiramiento de caderas. En la parte inferior se titula 'Ejercicios de Movilidad articular' y se muestran diez posturas que incluyen movimientos de cabeza, cuello, hombros, caderas y piernas. Hay una leyenda '(M) Combinación del ejercicio con la respiración 0'.</p>
<p>TAREA 2: <u>CURL DE BICEPS CON GOMA</u></p> <p>Descripción: pisando la banda elástica con los dos pies, realizar flexión y extensión de codos, para trabajar los bíceps.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coloca los pies a la anchura de tus hombros y pisa la banda elástica con los dos pies de manera que te quede una longitud igual a cada lado. - Mantén tu cuerpo recto y la mirada al frente durante la ejecución del ejercicio. - Mete tu ombligo hacia adentro y nota cómo activas también la parte del abdomen. - Trata de no separar los codos de tu cuerpo al subir y bajar, debes mantenerlos en una posición fija y cerca de tu tronco. - Coge aire por la nariz cuando subas y suéltalo por la boca al bajar. - Cuando subas trata de llevar las manos a tus hombros, pero sin llegar a tocarlos. <p>Contenido: realiza 3 series de 8-10 repeticiones. Descansa 30"-60" entre series.</p>	<p>La fotografía muestra a una mujer realizando el ejercicio de curl de bíceps con una banda elástica. En la imagen de la izquierda, ella está en posición inicial con los pies sobre la banda y las manos sujetando los extremos. En la imagen de la derecha, ella está en la fase de curl, con los brazos flexionados y las manos cerca de sus hombros.</p>

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS

DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>TAREA 3: <u>SENTADILLAS</u></p> <p>Descripción: sentarse y levantarse de la silla. Partimos de posición de sentados, los brazos flexionados y colocados delante de mi cuerpo, tengo que levantarme y sentarme.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Según la confianza que tengas siéntate en el borde de la silla o sentado con la espalda apoyada en el respaldo. - Si estas 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. Si estas sentado/a en el borde de la silla levántate directamente y vuelve a sentarte. - En ambos casos tienes que mantener la espalda recta, cuando empieces a levantarte tienes que llevar el ombligo hacia dentro y soltar el aire por la boca, lleva la mirada hacia delante. <p>Contenido: realiza 3 series de 8-10 repeticiones en cada serie. Descansa 30"-60" entre series.</p>	
<p>TAREA 4: <u>ELEVACIONES LATERALES CON GOMA</u></p> <p>Descripción: pisando la banda elástica con los dos pies, realizar abducción de hombros, elevando tus brazos.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coloca los pies a la anchura de tus hombros y pisa la banda elástica con los dos pies de manera que te quede una longitud igual a cada lado. - Mantén tu cuerpo recto y la mirada al frente durante la ejecución del ejercicio. -Mete tu ombligo hacia adentro y nota cómo activas también la parte del abdomen. - Cuando eleves tus brazos no sobrepases la línea de tus hombros, es decir, no los subas por encima de la altura de tus hombros. - Intenta agarrar la goma con las palmas de las manos mirando hacia abajo. -Coge aire por la nariz cuando subas y suéltalo por la boca al bajar. <p>Contenido: realiza 3 series de 8-10 repeticiones. Descansa 30"-60" entre series.</p>	

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS

DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>TAREA 5: <u>STEP</u></p> <p>Descripción: Subir y bajar del step o escalón, subiendo primero una pierna y después la otra de forma alternativa.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De pie, separa tus pies a la anchura de los hombros y pon un step frente a ti. - Contrae el suelo pélvico y el core mientras mantienes tu pecho levantado. - Sube una pierna al step y después la otra, y baja de la misma forma, primero una pierna y después la otra. - Trata de mantener tu cuerpo recto y la mirada al frente en todo momento. - Puedes ir aumentando progresivamente el ritmo. <p>Contenido: realiza 3 series de 8-10 repeticiones. Descansa 30"-60" entre series.</p>	
<p>TAREA 6: <u>FLEXIONES EN PARED</u></p> <p>Descripción: apoya las manos en las espaldaras/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>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoya ambas manos en la pared 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>Contenido: realiza 3 series de 8-10 repeticiones. Descansa 30"-60" entre series.</p>	
<p>TAREA 7: <u>ELEVACIONES DE TALONES</u></p> <p>Descripción: Podemos ayudarnos de un apoyo o realizarlo sin él. Vamos a trabajar fuerza de gemelos subiéndolo y bajándolo.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Contenido: realiza 3 series de 8-10 repeticiones. Descansa 30"-60" entre series.</p>	