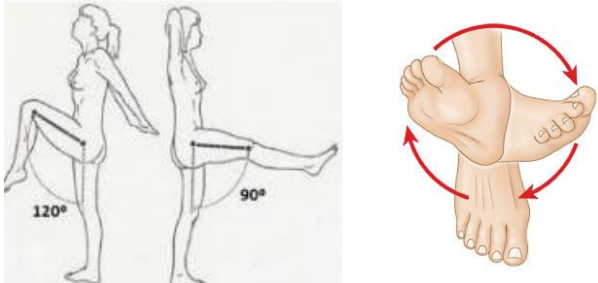
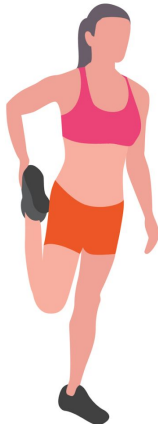


<p>ARPER HUESCA/ZARAGOZA</p>	<p>SESIÓN: 8</p>	<p>FECHA: 10-112020/13-11/2020 HORARIO: 16:00 a 18:00 / 18:00 a 20:00 LUGAR: Pabellón Río Isuela / Polideportivo Unizar</p>
<p>OBJETIVO/S:</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar ejercicios enfocados a la movilidad de articulaciones y estirar la musculatura de los principales grupos musculares. Trabajar el componente aeróbico en un espacio abierto de forma progresiva. 		

<p>TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS</p>	
<p>DESCRIPCIÓN ESCRITA</p>	<p>DESCRIPCIÓN GRÁFICA</p>
<p>TAREA 1: <u>MOVILIDAD GENERAL</u></p> <p>Descripción: de pie, realizamos movilidad articular general empezando desde la cabeza y pasando por los brazos.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Buscar un rango de movimiento amplio en todos los ejercicios para movilizar adecuadamente las articulaciones. <p>Contenido: 10' aproximadamente.</p>	<p>El diagrama muestra una serie de ilustraciones de ejercicios. La sección superior, titulada 'Ejercicios de Estiramiento', muestra cinco figuras de personas realizando movimientos de estiramiento en el cuello, hombros y brazos. La sección inferior, titulada 'Ejercicios de Movilidad articular', muestra doce figuras de personas realizando movimientos circulares y de rango de movimiento en el cuello, hombros, caderas y rodillas. Las figuras están numeradas del 1 al 12.</p>
<p>TAREA 2: <u>MOVILIDAD DE CADERAS</u></p> <p>Descripción: con ayuda de un apoyo, nos colocamos de forma lateral al apoyo. En el primer ejercicio vamos a realizar lanzamientos controlados de la pierna hacia delante y hacia detrás, y en el segundo ejercicio, vamos a cruzar la pierna que va a trabajar por delante de la que tenemos apoyada con el fin de darle a la cadera un amplio rango de movilidad.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trata de mantener tu cuerpo recto durante toda la ejecución del movimiento. - Es importante que mantengas tu torso inmóvil durante la ejecución, sin hacer ningún balanceo, para centrar así todo el trabajo en la cadera. <p>Contenido: 3 series de 6-10 repeticiones con cada pierna. Descansa 30'' entre series.</p>	<p>El diagrama muestra dos ejercicios de movilidad de caderas. El primer ejercicio muestra una persona de perfil apoyada en una barra vertical, realizando un movimiento controlado de la pierna hacia delante y hacia atrás. El segundo ejercicio muestra una persona de perfil apoyada en una barra vertical, realizando un movimiento de cruzar la pierna que va a trabajar por delante de la que está apoyada.</p>

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS

DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>TAREA 3: <u>MOVILIDAD DE RODILLA Y TOBILLOS</u></p> <p>Descripción: colocados de forma lateral y buscando el apoyo de una pared, realizar movilidad de rodilla imitando el gesto de un pedaleo de bicicleta con una sola pierna. Realizar después una rotación de tobillos.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En la movilidad de rodilla, darle al pedaleo un movimiento amplio para extender y flexionar totalmente la articulación. - Puedes tomar aire por la nariz cuando flexionas la pierna, y soltarlo por la boca cuando la estires y realices el pedaleo. - Trata de que tu torso no se mueva durante la ejecución, sino que sea la pierna la que trabaje únicamente. - En la rotación de tobillos darle gran amplitud al movimiento. <p>Contenido: 3 series de 6-10 repeticiones por serie con cada pierna/pie. Descanso entre repeticiones de 30'' entre series.</p>	
<p>TAREA 4: <u>CUÁDRICEPS</u></p> <p>Descripción: de pie, me apoyo en un objeto para mantener el equilibrio. Llevo el talón al culo y con la mano sujeto el empeine de la pierna manteniendo mi cuerpo recto y estirado. Busca un punto fijo en el suelo o delante de ti para mantener mejor el equilibrio.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Al llevar el talón al culo acuérdate de movilizar bien tu cadera haciendo retroversión. Tendrás colocado muy bien tu tronco, tu zona lumbar y espalda estarán protegidas. Esto nos ayuda a estirar aún mejor la musculatura anterior del muslo. -La pierna que está apoyada en el suelo tienes que tenerla un poco flexionada. -No dejes caer todo el peso de tu cuerpo a la pierna que tienes estirada. -Lleva la mirada frontal y coge un punto fijo para mantener mejor la posición en equilibrio. -Es importante estirar muy bien la espalda en el momento que comiences a realizar el estiramiento. <p>Contenido: realizar entre 3 y 5 repeticiones, manteniendo la posición durante 30''. Descansa 30'' entre series.</p>	

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS

DESCRIPCIÓN ESCRITA

DESCRIPCIÓN GRÁFICA

TAREA 5: ISQUIOTIBIAL

Descripción: de pie, apoya el talón de una pierna en un objeto para tener la pierna elevada, la otra pierna apoyada y estirada en el suelo. Poco a poco y con la espalda bien estirada lleva tus manos hacia la punta de tu zapatilla.

Criterio de realización:

- Estira tu espalda llevando la mirada hacia la punta de tu zapatilla.
- Progresivamente ves inclinando el tronco hacia delante con los brazos estirados por delante de tu cuerpo y busca tocar la punta de tu zapatilla.
- Inspira profunda y al inclinar tu cuerpo suelta el aire, cuando no puedas seguir bajando, manten la posición y respira con normalidad.
- Es preferible bajar poco y estar bien colocado que inclinar mucho el tronco y tener una mala posición corporal.
- Nota siempre ligera tensión. Cuando se pase es el momento aumentar el rango de movilidad y volver a notar ligera tensión.

Contenido: realizar entre 3 y 5 repeticiones, manteniendo la posición durante 30". Descansa 30" entre series.



TAREA 6: GEMELO

Descripción: 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.

Criterio de realización:

- La pierna de delante debe estar flexionada y la de detrás totalmente estirada.
- Las plantas de los dos pies tienen que estar totalmente apoyadas en el suelo. Si haces una zancada muy grande es posible que te cueste tenerlos totalmente apoyados.
- 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.
- Lleva la mirada frontal entre tus manos para colocar el cuello bien recto y estirado.

Contenido: realizar entre 3 y 5 repeticiones, manteniendo la posición durante 30". Descansa 30" entre series.



TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS

DESCRIPCIÓN ESCRITA

DESCRIPCIÓN GRÁFICA

TAREA 7: GLÚTEO

Descripción: sentados en una silla flexiona una pierna y colócala encima de la otra. Poco a poco lleva el tronco ligeramente hacia delante hasta que notes tensión en la parte lateral de tu pierna y cadera.

Criterio de realización:

- Lleva el tronco poco a poco hacia delante, estira muy bien la espalda y activa ligeramente tu abdomen.
- El pie que tienes en el suelo tiene que estar con la planta bien apoyada sin elevar el talón.
- Si quieres estirar más la musculatura puedes colocar un objeto en el suelo y apoyar la pierna en él para que cuando coloques la otra pierna encima flexionada, la zona de la cadera, muslo y glúteo se estiren más.
- Nota siempre ligera tensión y no llegues nunca a notar dolor, si es así lleva el tronco hacia atrás..

Contenido: realizar entre 3 y 5 repeticiones, manteniendo la posición durante 30". Descansa 30" entre series.



TAREA 5:TAREA 8: TRABAJO AERÓBICO

Descripción: realizamos un trabajo aeróbico progresivo en cuanto a la distancia e intensidad buscando que nuestro cuerpo se vaya adaptando a la carga de entrenamiento. El objetivo será mantener durante un espacio de tiempo la velocidad e intensidad de la marcha, cada uno regulándose individualmente.

Criterio de realización:

- Acuérdate de llevar una coordinación entre tren superior e inferior. Te ayudará a llevar un ritmo más cómodo.
- Es muy importante que lleves una respiración continua cogiendo el aire por la nariz y soltándolo por la boca.
- En la fase de la pisada acuerdate que lo primero que despegas del suelo en tu talón y progresivamente vas despegando planta y dedos de los pies.
- Es importante mantener activa tu zona lumbar. Esto te servirá para tener en conexión todo tu cuerpo.

Contenido: entre 15-25 repeticiones aumentando distancia y velocidad en la marcha.

