

<b>ARPER</b> <b>HUESCA/ZARAGOZA</b>	<b>SESIÓN: 12</b>	<b>FECHA:</b> 16-12-2020 / 18-12-2020 <b>HORARIO:</b> 16:00 a 18:00 / 18:00 a 20:00 <b>LUGAR:</b> Pabellón Río Isuela / Polideportivo Unizar
--	-------------------	--


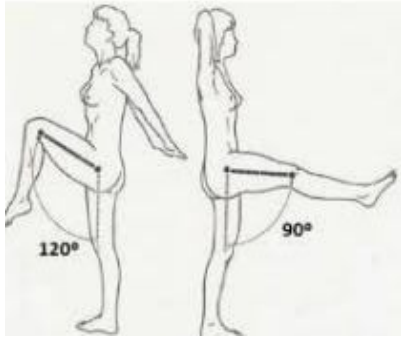
**OBJETIVO/S:**

- Realizar movilidad dinámica de las articulaciones que más implicación van a tener en la sesión y estirar la musculatura de los principales grupos musculares.
- Trabajar el componente aeróbico/fuerza en un espacio abierto de forma progresiva y en este caso introduciendo las cuestas como un componente para dificultar ese trabajo aeróbico/fuerza.

**TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS**

DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p><b>TAREA 1: <u>AUTOGESTIÓN DEL CALENTAMIENTO</u></b></p> <p><b>Descripción:</b> 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 que es bueno y no es bueno hacer antes de pasar a la parte principal.</p> <p><b>Contenido:</b> realiza entre 5´ y 10´ dependiendo de tu activación necesitarás más o menos tiempo.</p>	



**TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS**

DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p><b>TAREA 2:</b> <u>MOVILIDAD DE RODILLAS Y HOMBROS</u></p> <p><b>Descripción:</b> caminar hacia delante realizando movilidad general tanto del tren inferior como superior a diferentes intensidades.</p> <p><b>Criterio de realización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cuando avanzas tu pierna derecha ten presente que tu brazo izquierdo se mueve hacia delante. Lo mismo ocurre cuando mueves tu pierna derecha hacia delante, ahora es tu brazo izquierdo el que va también hacia delante.</li> <li>-Lleva la mirada frontal hacia delante para que tu cuello/espalda estén bien estiradas.</li> <li>-Recuerda llevar una respiración continua y relajada acorde con la intensidad de tu ritmo de caminar/correr.</li> <li>-Recuerda la fase de la pisada, apoyo el talón en el suelo, le sigue la planta y por último apoyo solo dedos y empiezo a elevar el talón para repetir el proceso.</li> </ul> <p><b>Contenido:</b> realiza entre 5' y 10' dependiendo de tu activación necesitarás más o menos tiempo.</p>	
<p><b>TAREA 3:</b> <u>MOVILIDAD DE RODILLA Y CADERA</u></p> <p><b>Descripción:</b> caminando hacia delante realiza primero flexión de rodilla por encima de tu cadera y a continuación y desde el suelo lanza la misma pierna hacia delante en línea con tu cadera. Repítelo por el otro lado.</p> <p><b>Criterio de realización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Realiza una flexión de cadera/rodilla. Cuando comiences la extensión de la pierna recuerda que tu musculatura puede sufrir por lo que debes elevarla siempre buscando poco rango de movilidad e ir aumentando con el paso de las repeticiones.</li> <li>-Cuando empieces a flexionar la pierna recuerda hacer activación abdominal y lleva la mirada a un punto fijo para mantener mejor el equilibrio.</li> <li>-Puedes colocar tus brazos en la cintura o llevarlos libres para ayudarte a estabilizar la posición.</li> <li>-Intenta colocar la espalda recta, sin llevar el tronco ni hacia delante ni hacia detrás.</li> </ul> <p><b>Contenido:</b> 6-8 repeticiones por cada lado.</p>	

**TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS**

DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p><b>TAREA 4: <u>SKIPPING</u></b></p> <p><b>Descripción:</b> En el sitio o avanzando, subir las rodillas de forma alternativa.</p> <p><b>Criterio de realización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trata de elevar las rodillas a una altura igual o superior a la de tus caderas.</li> <li>- Mantén la cadera en una posición elevada, para que sea más cómodo y dinámico en cambio de pierna.</li> <li>- Tu tronco debe mantenerse recto, sin irse hacia delante cuando subas tus rodillas.</li> <li>- Puedes acompañar el movimiento de las piernas con los brazos para tener un mayor impulso y equilibrio.</li> <li>- Debes notar que tu cuerpo se activa progresivamente y que aumentan tus pulsaciones.</li> </ul> <p><b>Contenido:</b> 6-8 repeticiones por cada lado.</p>	
<p><b>TAREA 5: <u>ROTACIONES DE TRONCO</u></b></p> <p><b>Descripción:</b> caminando o realizando una carrera suave, realizar rotaciones de tronco con ayuda de los brazos para estirar la parte del dorso y movilizar la cadera.</p> <p><b>Criterio de realización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Al realizar la rotación de tronco debes hacerlo cuando estés dando el paso, y girar hacia el lado de la pierna que tienes por delante.</li> <li>- No olvides acompañar la rotación con tus brazos y tu cuello. Debe girar todo el tronco entero.</li> <li>- Nota como al girar se estira tu dorso y al mismo tiempo estás movilizando tu cadera.</li> </ul> <p><b>Contenido:</b> 6-8 repeticiones por cada lado.</p>	

**TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS**

DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p><b>TAREA 6: <u>CRUCE DE PIERNA LATERAL</u></b></p> <p><b>Descripción:</b> desplázate de forma lateral. Durante este desplazamiento realiza un cruce de pierna, cruzando primero la pierna por dentro y lanzándola hacia afuera después.</p> <p><b>Criterio de realización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantén el cuerpo recto y la mirada al frente durante todo el ejercicio.</li> <li>- Durante los desplazamientos laterales no cruces tus piernas.</li> <li>- Al realizar el cruce de pierna, debes hacerlo por delante, notando cómo se moviliza la articulación de la cadera.</li> <li>- Puedes colocar las manos en tu cintura para tener una mayor estabilidad.</li> </ul> <p><b>Contenido:</b> 6-8 repeticiones por cada lado.</p>	
<p><b>TAREA 7: <u>MOVILIDAD DE BRAZOS Y /PIERNAS</u></b></p> <p><b>Descripción:</b> caminando hacia delante exagera el movimiento de tus brazos/piernas para terminar de activar muy bien todo el cuerpo.</p> <p><b>Criterio de realización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Eleva brazo hacia el cielo y pierna contraria da un paso grande hacia delante. Lo mismo por el otro lado.</li> <li>-Lleva un ritmo ordenado y activo que te permita moverte sin perder el equilibrio.</li> </ul> <p><b>Contenido:</b> 6-8 repeticiones por cada lado.</p>	

**TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS**

**DESCRIPCIÓN ESCRITA**

**DESCRIPCIÓN GRÁFICA**

**TAREA 8: TRABAJO AERÓBICO DURANTE TODA LA SESIÓN**

**Descripción:** tras realizar 2 ejercicios de movilidad dinámica iremos trabajando los 4 tipos de entrenamiento aeróbico explicados en la sesión anterior, os los recordamos a continuación:

- CONTINUO INTENSIDAD CONSTANTE
- CONTINUO DE INTENSIDAD VARIABLE
- INTERVÁLICO
- SERIES PROGRESIVAS (- A +)

De acuerdo al estado de salud, sintomatología y condición física de cada persona adaptaremos la intensidad del trabajo aeróbico a realizar durante la sesión.

En esta sesión incrementaremos la intensidad del trabajo aeróbico utilizando un espacio con pendientes de distinto nivel y escaleras.

Recomendación: series de 3 a 4 según la condición física y sintomatología.

Tiempo de cada repetición:

C.I.C. 6 minutos cada repetición

C. I. V.: 6 minutos cada repetición

Interválico: 3 minutos suave 6 minutos intensidad elevada .

Series progresivas: 200 metros de un punto a otro (marcarlo previamente)

