

ARPER HUESCA/ZARAGOZA	SESIÓN: 5	FECHA: 21-23/10/2020 HORARIO: 16:00 a 18:00 / 18:00 a 20:00 LUGAR: Pabellón Río Isuela / Polideportivo Unizar
--	------------------	--

OBJETIVO/S:

- Movilizar las articulaciones y la musculatura a través de ejercicios de propiocepción, que nos permitirán al mismo tiempo trabajar el equilibrio.
- Mejorar y aumentar nuestra fuerza muscular a través de ejercicios utilizando nuestro propio peso corporal.
- Realizar estiramientos buscando recuperar y relajar nuestra musculatura.

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS
--

DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>TAREA 1: <u>CALENTAMIENTO GENERAL + ACTIVACIÓN CON FITBALL</u></p> <p>Descripción: realizamos movilidad articular general empezando desde la cabeza hasta la parte inferior del cuerpo, bien de pie o sentados encima del fitball.</p> <p>A continuación caminaremos a ritmo muy lento y progresivamente aumentaremos la intensidad del paso e iremos cambiando el tipo de pisada: encima de una línea, buscando amplitud en la zancada a lo largo y ancho..</p> <p>Duración: 10' aproximadamente.</p>	

<p>TAREA 2: <u>ESTIRAMIENTO GLOBAL DEL CUERPO</u></p> <p>Descripción: nos colocamos de lado lo más cerca posible de las espalderas, nos vamos dejando caer hacia el suelo a la vez que elevamos las dos piernas hacia el techo.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Una vez tumbado/a en el suelo busca apoyo de toda tu espalda desde zona cervical a lumbar. -Cabeza y brazos apoyados en el suelo llevando la mirada frontal hacia el techo. -Al soltar el aire por la boca intenta estirar los talones todo lo que puedas hacia el techo. -Cuando te vayas a quedar sin aire inspira por la nariz y relaja tus piernas. <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Coloca brazos en cruz con las palmas hacia arriba + movilidad brazos estirados por el suelo altura cabeza. -Misma posición, pero ahora ir abriendo las piernas poco a poco, notando tirantez en la zona de los aductores. <p>Contenido: 2 series de 6-8 repeticiones por serie. Descanso entre repeticiones de 10'' y de 30'' entre series.</p>	
--	--

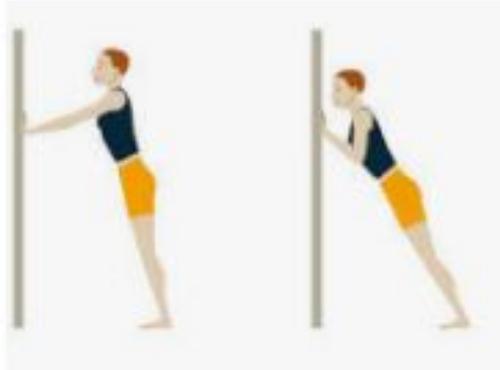
TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS	
DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>TAREA 3: <u>MOVILIDAD DE CADERA + ESTIRAMIENTO ADUCTORES</u></p> <p>Descripción: coloca una rodilla flexionada encima del fitball y la otra pierna semi-flexionada en el suelo. Alejamos la pierna que está flexionada de la pierna que está estirada buscando estirar la zona interna del muslo y cadera.</p> <p>Criterio de realización: -Crece hacia arriba, lleva la mirada frontal y realiza retroversión de cadera para que tu espalda esté totalmente recta. -Cuando comiences a separar la pierna flexionada acuérdate de soltar el aire por la boca y llevar el ombligo hacia dentro para activar la zona abdominal. -Puedes colocar tus brazos por delante del cuerpo ligeramente flexionados para ayudarte a mantener el equilibrio. -La pierna que tienes apoyada en el suelo tiene que estar siempre con una ligera flexión de rodilla, esto te permitirá tener mayor equilibrio.</p> <p>Variante: -Busca equilibrio con la pierna flexionada que está encima del fitball y poco a poco vas quitando el apoyo de la pierna que está en el suelo.</p> <p>Contenido: 3 series de 6 repeticiones con cada ¹ pierna. Descansa 10'' entre repeticiones.</p>	
<p>TAREA 4: <u>MOVILIDAD DE CADERA + CORE</u></p> <p>Descripción: nos sentamos en el fitball con las dos plantas de los pies apoyadas en el suelo. Tenemos que hacer elevación de brazos en línea con tus hombros a la vez que elevamos una pierna estirada a la altura de tu cadera.</p> <p>Criterio de realización: -Antes de iniciar el movimiento asegurate que estas bien sentada encima del fitball y acuérdate de estirar bien la espalda. Recuerda el hilo en tu cabeza y como si te tiraran de ese hilo hacia arriba -Al soltar el aire vuelve a movilizar el ombligo hacia dentro para iniciar el movimiento con estabilidad. -Lleva la mirada frontal hacia delante.</p> <p>Contenido: 3 series de 6 repeticiones con cada pierna.</p>	

¹Para las tarea 3 y 4 las puedes llevar a cabo en tu casa utilizando una silla y 2 o 3 toallas. Colocamos las toallas en la silla y encima puedes colocar tu rodilla o sentarte encima de las toallas para realizar ambos ejercicios.

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS

DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>TAREA 5: <u>PROPIOCEPCIÓN</u></p> <p>Descripción: nos colocamos en equilibrio sobre un solo pie, mientras el compañero nos va pasando una pelota a las manos, que nosotros debemos recepcionar intentando mantener el equilibrio sobre un solo apoyo.</p> <p>Criterio de realización: -Trata de mantener tu mirada al frente durante todo el ejercicio. -Mantén una posición recta del cuerpo en todo momento, evitando inclinaciones hacia delante o hacia los laterales. -Cuando recepciones el balón trata de no perder equilibrio y no apoyar el pie que está elevado en ningún momento</p> <p>Contenido: 3 series de 6-10 repeticiones con cada pierna. Descansa 10'' entre series.</p>	
<p>TAREA 6: <u>STEP UP (SUBIDA A BANCO)</u></p> <p>Descripción: subir a un banco solamente con el apoyo de una pierna. La pierna libre (la que no apoya en el banco), nos ayudará a darnos impulso para subir, llevándola a flexión, de manera que el muslo quede paralelo al suelo.</p> <p>Criterio de realización: -Colocar el pie de apoyo en el centro del banco para tener una buena base de todo el pie. -Al realizar la subida al banco tratar de acompañar el movimiento con un balanceo del brazo contrario a la pierna que oscila, para conseguir un mayor impulso y equilibrio. -Mantener la espalda recta y la mirada al frente durante toda la ejecución para conseguir un mejor equilibrio.</p> <p>Contenido: 3 series de 6-8 repeticiones con cada pierna. Descansa 10'' entre series.</p>	

** Puedes hacer la tarea 5 en tu casa lanzando el balón contra la pared.*

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS	
DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>TAREA 7: <u>FONDOS EN ESPALDERAS</u></p> <p>Descripción: apoya las manos en las espalderas/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: -Apoya ambas manos en las espalderas 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> <p>Contenido: realizar 3 series, haciendo 6-8 fondos. Descanso entre series de 30''.</p>	
<p>TAREA 8: <u>SENTADILLA + PATA COJA CON GOMA</u></p> <p>Descripción: colócate de pie sujetando la goma por los extremos. Coloca tus pies encima de la goma estando estas a la anchura de tus caderas. Realiza una sentadilla y cuando te incorpores tiene que intentar estirar tus brazos todo lo que puedas hacia arriba.</p> <p>Criterio de realización: -Antes de hacer la sentadilla estira bien la espalda y lleva el ombligo hacia dentro para tener bien activado tu cuerpo -Cuando realices la sentadilla acuérdate de que tienes que hacer triple flexión de tobillos, rodillas, cadera. -En el momento de la flexión de tu cuerpo recuerda que tu cadera tiene que estar por encima de la línea de tus rodillas. -Cuando hagas la extensión de tu cuerpo, cambia el peso del centro a un lado quedándote a la pata coja 3'' y vuelve a apoyar tus dos pies en el suelo para volver a repetir el ejercicio.</p> <p>Contenido: realizar 3 series, haciendo 6-8 fondos. Descanso entre series de 30''.</p>	

**Puedes hacer tarea 8 en casa con o sin material. También puedes hacerlo sin la goma utilizando algo de peso externo, por ejemplo: sujetando con las manos una mochila, una mancuerna o cualquier otro objeto con peso.*

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS	
DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>TAREA 9: ESTIRAMIENTOS</p> <p style="text-align: center;"><u>VUELTA A LA CALMA</u></p> <p>Descripción: sentados, estira una pierna hacia delante y la otra pierna flexionada. Con la espalda totalmente recta lleva el tronco lentamente hacia delante siempre y cuando la goma tenga tensión y notes ligera tirantez en la parte posterior de la pierna.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Al bajar el tronco hacia delante soltaremos el aire por la boca y seguimos tirando de la goma hacia nuestro cuerpo. -Al subir, cogemos aire por la nariz y colocaremos nuestra espalda totalmente recta. -Subiré y bajaré varias veces controlando la respiración según los criterios anteriores. En cada flexión de tronco intentaré aumentar la tirantez de la goma siempre y cuando pueda soportar la tirantez. -La bajada y la subida deben ser lentas y controladas, sin realizar tirones bruscos. -Al bajar, mi espalda no debe curvarse en exceso. <p>Contenido: realizar 5 repeticiones, manteniendo la posición durante 3”.</p>	
<p>TAREA 10: <u>PIRAMIDAL-GLÚTEO</u></p> <p style="text-align: center;"><u>VUELTA A LA CALMA</u></p> <p>Elevamos la pierna que tenemos flexionada y la traemos hacia nuestro pecho con ayuda de nuestras manos, de manera que notemos el estiramiento en la parte del piramidal y glúteo.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Agarra con las dos manos la rodilla de la pierna que queda por debajo para ejercer presión y aumentar el efecto del estiramiento -Mantén el cuello y la cabeza apoyados en todo momento. <p>Contenido: realizar 4 repeticiones con cada pierna, manteniendo el estiramiento durante 10”-15”.</p>	

**Si no tienes una goma puedes usar una toalla o un cinturón para realizar la tarea 9.*