



<p style="text-align: center;">ARPER HUESCA/ZARAGOZA</p>	<p style="text-align: center;">SESIÓN: 6</p>	<p>FECHA: 26-30/10/2020 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 estirar la musculatura, principalmente del tren inferior, buscando eliminar tensión muscular y mejorar la postura corporal. 		

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS	
DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>TAREA 1: <u>ESTIRAMIENTO GLÚTEO/CADERA</u></p> <p>Descripción: sentados en el suelo, coloca una pierna estirada y la otra flexionada. Pasa la pierna flexionada por encima de la otra pierna y con el brazo contrario haz ligera fuerza hacia dentro, como si quisieras tocar con la rodilla el suelo.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> -La pierna que tienes flexionada te va a servir de guía en cuanto a la tirantez de tu musculatura. Si haces poco flexión es posible que no notes tirantez, si haces mucha flexión notarás más tirantez. -Cuando empieces a movilizar la pierna flexionada hacia dentro recuerda activar ligeramente el ombligo para activar la musculatura abdominal. -Estira y crece como si te tiraran de un hilo que tienes en tu cabeza para que tu espalda y el cuello estén bien rectos. <p>Duración: 10' aproximadamente.</p>	
<p>TAREA 2: <u>PIRAMIDAL-GLÚTEO</u></p> <p>Descripción: 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>	

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS

DESCRIPCIÓN ESCRITA

DESCRIPCIÓN GRÁFICA

TAREA 3: ESTIRAMIENTO GLÚTEO / LUMBAR

Descripción: tumbados en el suelo boca arriba, flexiona la rodilla derecha y muévela hacia el pecho sujetándola con ambas manos en el momento que tu rodilla esté a la altura de tu abdomen.

Si no llega la rodilla al pecho inicia el movimiento y cuando no puedas seguir moviendo la pierna mantienes la posición.

Criterio de realización:

-Cuando estés sujetando la rodilla con ambas manos respira por la nariz y suelta el aire por la boca.

-En el momento que empieces a movilizar la rodilla lleva el ombligo ligeramente hacia dentro realizando activación abdominal.

-Lleva la mirada frontal hacia el techo para que tu cuello este todo lo recto posible.

-Tu espalda tiene que estar apoyada en todo momento en el suelo, si no es así no sigas realizando el ejercicio. Recomendación: la pierna que tienes estirada puedes tenerla en ligera flexión así tu espalda quizá sufra tanta tensión y se pueda apoyar totalmente en el suelo.

Contenido: realizar 5 repeticiones, manteniendo la posición durante 30”.



TAREA 4: ESTIRAMIENTO ISQUIOTIBIAL

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 notes **ligera tirantez** en la parte posterior de la pierna.

Criterio de realización:

-Al bajar el tronco hacia delante soltaremos el aire por la boca y seguimos tirando de la goma hacia nuestro cuerpo.

-Al subir, cogeremos aire por la nariz y colocaremos nuestra espalda totalmente recta.

-Mantén la posición notando siempre ligera tensión en la parte posterior de la pierna que tiene estirada en el suelo.



-La bajada y la subida deben ser lentas y controladas, sin realizar tirones bruscos.


-Al bajar, mi espalda no debe curvarse en exceso.

Contenido: realizar 5 repeticiones, manteniendo la posición durante 30”.



TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS

DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>TAREA 5: <u>FORTALECER LUMBARES</u></p> <p>Descripción: tumbados boca abajo en una esterilla, mejor con una cojín debajo del abdomen, intentar levantar la parte superior del cuerpo.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Las piernas deben estar estiradas. -En el primer ejercicio, para levantar la parte superior del cuerpo puedo ayudarme de mis manos, apoyando las palmas y haciendo fuerza con ellas. -Cojo aire por la nariz cuando elevo mi tronco y lo suelto lentamente por la boca conforme voy bajando a la posición inicial. - Al subir hacia arriba debo tener mi cuello recto, con la mirada al frente. <p>Variante: en la misma posición, esta vez lo que vamos a elevar es la parte inferior del cuerpo, es decir, las piernas. Intentaremos levantar una pierna y otra de forma alternativa, intentando elevarla en una posición recta, sin que se nos flexione.</p> <p>Contenido: en el primer ejercicio realizar 5 repeticiones, manteniendo la posición durante 10"-15". En el segundo, realizar 3 series de 12 repeticiones (6 con cada pierna). Descansa 30" entre series.</p>	
<p>TAREA 6: <u>FORTALECER CORE / GLÚTEOS / PARTE POSTERIOR PIERNAS</u></p> <p>Descripción: tumbados sobre una esterilla, realizar una elevación de glúteos.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mis piernas deben estar flexionadas, a una anchura aproximada a la anchura de mis hombros. Para notar bien el trabajo en glúteos y en isquios mis pies no deben estar cerca de mis glúteos, sino más alejados. -El cuello debe permanecer durante todo el ejercicio apoyado en la esterilla y relajado. -A la hora de elevar mi glúteo puedo ayudarme con mis manos, empujando con las palmas el suelo. -Cojo aire por la nariz cuando subo y lo suelto lentamente por la boca cuando bajo. <p>Contenido: realizar 3 series de 8-10 repeticiones. Descansar 30" entre series.</p>	

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS	
DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>TAREA 7: ESTIRAMIENTO ADUCTORES</p> <p>Descripción: tumbados boca arriba, junta las plantas de tus pies e intenta llevar las rodillas hacia el suelo, como si quisieras apoyar tus piernas de manera lateral en el suelo. Notarás tirantez en la parte interior de los muslos.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Nota como tu espalda está totalmente apoyada en el suelo, dale al cuerpo unos segundos para que tu musculatura se vaya estirando. Puedes jugar con la retroversión de tu cadera para, poco a poco, ir apoyando la espalda cada vez más en el suelo. -Cuando sueltes el aire por la boca, ligera activación abdominal y poco a poco intenta llevar tus dos rodillas hacia el suelo. -Lleva la mirada frontal hacia el techo para que tu cuello/espalda estén lo más rectas posibles. -El movimiento que tienes que hacer cuando empieces a recoger las piernas y juntar rodillas es muy lento para que tu musculatura no sufra en exceso. <p>Contenido: realizar 5 repeticiones, manteniendo la posición durante 30”.</p>	
<p>TAREA 8: MOVILIDAD EN EL TATAMI</p> <p>Descripción: realizaremos una gimnasia japonesa que proviene de un arte marcial, el Nanbudo. Esta gimnasia consiste en realizar movimientos lentos y controlados de movilidad, equilibrio y desplazamientos a corta distancia</p>	
<p>TAREA 9: DEMOSTRACIÓN DE HABILIDADES</p> <p>Descripción: esta última parte de la sesión está enfocada a que los participantes propongan ejercicios que podéis hacer para ver vuestro nivel actual de fuerza, equilibrio, coordinación, agilidad...</p>	