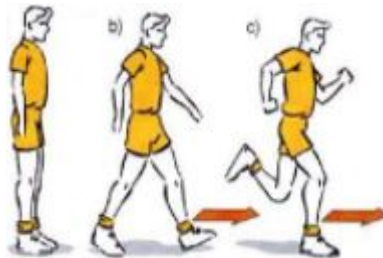


<p style="text-align: center;">ARPER HUESCA/ZARAGOZA</p>	<p style="text-align: center;">SESIÓN: 9</p>	<p>FECHA: 18-11-2020 / 20-11-2020 HORARIO: 16:00 a 18:00 / 18:00 a 20:00 LUGAR: Pabellón Río Isuela / Polideportivo Unizar</p>
<p>OBJETIVO/S:</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar ejercicios 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. 		

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS	
DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>TAREA 1: <u>MOVILIDAD DE RODILLAS Y HOMBROS</u></p> <p>Descripción: caminar hacia delante realizando movilidad general tanto del tren inferior como superior a diferentes intensidades.</p> <p>Criterio de realización:</p> <p>-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.</p> <p>-Lleva la mirada frontal hacia delante para que tu cuello/espalda estén bien estiradas.</p> <p>-Recuerda llevar una respiración continua y relajada acorde con la intensidad de tu ritmo de caminar/correr.</p> <p>-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.</p> <p>Contenido: realiza entre 5´ y 10´ dependiendo de tu activación necesitarás más o menos tiempo.</p>	

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS

DESCRIPCIÓN ESCRITA

DESCRIPCIÓN GRÁFICA

TAREA 2: MOVILIDAD DE CADERAS Y TRONCO

Descripción: al caminar eleva una pierna y por debajo, da una palmada con las dos manos. Si no llevas puedes dar la palmada por encima de la pierna. Cuando des la palmada lleva poco a poco la misma pierna estirada hacia atrás.

Criterio de realización:

- Realiza una flexión de cadera y ligera flexión de rodilla llevando la pierna hacia ti.
- Cuando llesves la pierna al suelo progresivamente comienza a llevar la misma pierna hacia detrás y realiza extensión de tu cadera.
- Es importante realizar ligera activación abdominal para mantener en mejores condiciones el equilibrio esto mejorará la ejecución de los movimientos.
- Intenta relajar la musculatura cuando realices los movimientos, tener tensión en exceso hace que la musculatura no se estire correctamente.
- En la extensión de cadera coloca tus manos en la cintura si lo prefieres para tener mayor control del equilibrio.

Contenido: 6-8 repeticiones por cada lado.



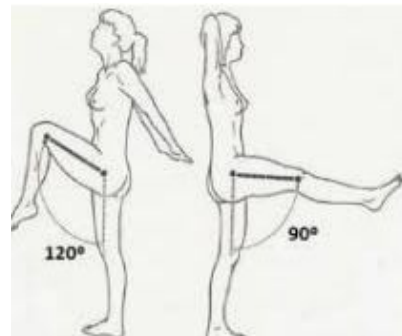
TAREA 3: MOVILIDAD DE RODILLA Y CADERA

Descripción: 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.



Criterio de realización:

- 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.
- Cuando empieces a flexionar la pierna recuerda hacer activación abdominal y lleva la mirada a un punto fijo para mantener mejor el equilibrio.
- Puedes colocar tus brazos en la cintura o llevarlos libres para ayudarte a estabilizar la posición.
- Intenta colocar la espalda recta, sin llevar el tronco ni hacia delante ni hacia detrás.

Contenido: 6-8 repeticiones por cada lado.



TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS

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

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS

DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>TAREA 6: <u>CRUCE DE PIERNA LATERAL</u></p> <p>Descripción: 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>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mantén el cuerpo recto y la mirada al frente durante todo el ejercicio. - Durante los desplazamientos laterales no cruces tus piernas. - Al realizar el cruce de pierna, debes hacerlo por delante, notando cómo se moviliza la articulación de la cadera. - Puedes colocar las manos en tu cintura para tener una mayor estabilidad. <p>Contenido: 6-8 repeticiones por cada lado.</p>	
<p>TAREA 7: <u>MOVILIDAD DE BRAZOS Y /PIERNAS</u></p> <p>Descripción: caminando hacia delante exagera el movimiento de tus brazos/piernas para terminar de activar muy bien todo el cuerpo.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Eleva brazo hacia el cielo y pierna contraria da un paso grande hacia delante. Lo mismo por el otro lado. -Lleva un ritmo ordenado y activo que te permita moverte sin perder el equilibrio. <p>Contenido: 6-8 repeticiones por cada lado.</p>	
<p>TAREA 8: <u>TRABAJO AERÓBICO DURANTE TODA LA SESIÓN</u></p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> -CONTINUO INTENSIDAD CONSTANTE -CONTINUO DE INTENSIDAD VARIABLE -INTERVÁLICO -SERIES <p>De acuerdo al estado de salud, sintomatología y condición física de cada persona adaptaremos la intensidad del trabajo aeróbico a realizar durante la sesión.</p>	