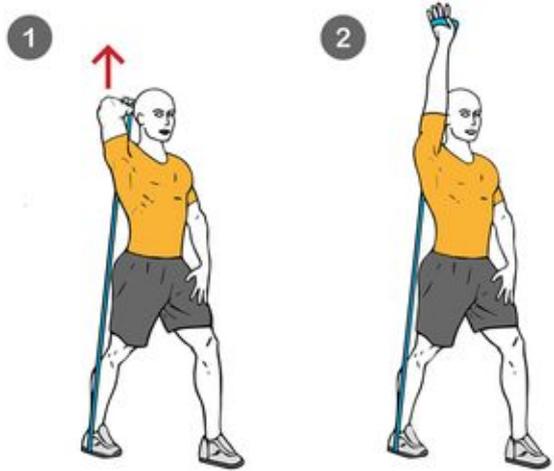


<p style="text-align: center;">ARPER HUESCA/ZARAGOZA</p>	<p style="text-align: center;">SESIÓN: 6</p>	<p>FECHA: 26-30/10/2020 HORARIO: 16:00 a 18:00 / 18:00 a 20:00 LUGAR: Pabellón Río Isuela / Polideportivo Unizar</p>
<p>OBJETIVO/S:</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar ejercicios enfocados a estirar la musculatura, principalmente del tren inferior, buscando eliminar tensión muscular y mejorar la postura corporal. Trabajar la fuerza con la ayuda de bandas elásticas, así como con el uso del propio peso corporal. 		

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS	
DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>TAREA 1: <u>CALENTAMIENTO GENERAL (MOVILIDAD ARTICULAR)</u></p> <p>Descripción: realizamos movilidad articular general empezando desde la cabeza hasta la parte inferior del cuerpo.</p> <p>Duración: 10' aproximadamente.</p>	
<p>TAREA 2: <u>TRABAJO DE BÍCEPS</u></p> <p>Descripción: pisando la banda elástica con los dos pies, vamos a realizar flexión y extensión de codos, para trabajar los bíceps.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Coloca los pies a la anchura de tus hombros y pisa la banda elástica con los dos pies de manera que te quede una longitud igual a cada lado. -Mantén tu cuerpo recto y la mirada al frente durante la ejecución del ejercicio. -Mete tu ombligo hacia adentro y nota cómo activas también la parte del abdomen. -Trata de no separar los codos de tu cuerpo al subir y bajar, debes mantenerlos en una posición fija y cerca de tu tronco. -Coge aire por la nariz cuando subas y suéltalo por la boca al bajar. -Cuando subas trata de llevar las manos a tus hombros, pero sin llegar a tocarlos. <p>Contenido: realizar 3 series de 8-10 repeticiones. Descansa 30"-60" entre series.</p>	

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS

DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>TAREA 3: <u>TRABAJO DE TRÍCEPS</u></p> <p>Descripción: pisando la banda elástica con un pie y colocándola por detrás de nuestra espalda, agarrarla con la misma mano que el pie que está pisando la banda y realiza flexión y extensión de tríceps.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Para tener una mejor posición y estabilidad puedes adelantar la pierna que no está pisando la banda y flexionarla ligeramente. -Mantén tu cuerpo y espalda rectos y la mirada al frente durante toda la ejecución. -Mete tu ombligo hacia adentro y nota cómo activas también la parte del abdomen. -Coge aire por la nariz cuando extiendas tu brazo hacia arriba y suéltalo por la boca cuando lo flexiones. <p>Contenido: realizar 3 series de 8-10 repeticiones. Descansa 30"-60" entre series.</p>	
<p>TAREA 4: <u>ZANCADAS</u></p> <p>Descripción: con las manos apoyadas sobre nuestra cintura, realizar una zancada hacia delante, de manera que nuestra pierna delantera quede en un ángulo de 90°, y la pierna trasera no llegue a tocar el suelo con la rodilla.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Realizar una bajada controlada, manteniendo la espalda recta en todo momento y apretando nuestro abdomen. -Tratar de buscar un punto fijo al que mirar, para mantener la mirada al frente y conseguir un mejor equilibrio durante la ejecución. <p>Contenido: 3 series de 8-10 repeticiones con cada pierna. Descansa 30"-60" entre series.</p>	

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS

DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>TAREA 5: <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"-60" entre series.</p>	
<p>TAREA 6: <u>ESTIRAMIENTO GLÚTEO / LUMBAR</u></p> <p>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.</p> <p>Si no llega la rodilla al pecho inicia el movimiento y cuando no puedas seguir moviendo la pierna mantienes la posición.</p> <p>Criterio de realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 esté 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. <p>Contenido: realizar 5 repeticiones, manteniendo la posición durante 30".</p>	

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS

DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>TAREA 7: <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>	
<p>TAREA 8: <u>ESTIRAMIENTO ADUCTORES</u></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 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>	

TAREAS MOTORAS / ACTIVIDADES / EJERCICIOS

DESCRIPCIÓN ESCRITA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>TAREA 9: <u>ESTIRAMIENTO ISQUIOTIBIAL</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 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. -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. <p>Contenido: realizar 5 repeticiones, manteniendo la posición durante 30”.</p>	
<p>TAREA 10: <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>	