






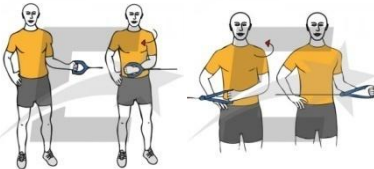

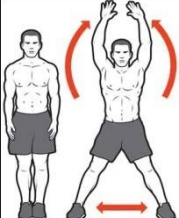

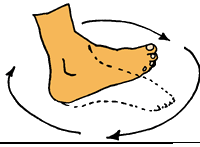

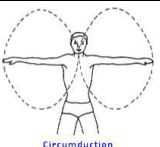






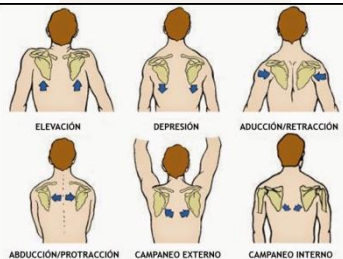





UNIDAD DIDÁCTICA. CONDICIÓN FÍSICA EN SECUNDARIA

CALENTAMIENTO TIPO A		
Ejercicio	Repeticiones/Tiempo	Representación
Carrera continua	5'	
Movilidad articular: Tobillos / cadera / hombros	10" cada artic.	
Bridge	1 x 10 rep.	
Push up Rodillas apoyadas	1 x 10 rep.	
Media Sentadilla	1 x 10 rep.	
Plancha	30"	
Rotación columna dorsal cuadrupedia	1 x 10 rep. cada brazo	
Compensatorio manguitos rotadores con banda elástica	1 x 10 rep.	
Estabilidad monopodal	(30" x 2) x 2	
Jumping Jacks	30"	

CALENTAMIENTO TIPO B		
Ejercicio	Repeticiones/Tiempo	Representación
Carrera continua	5'	
Movilidad articular: Tobillos / cadera / hombros	10" cada artic.	  
Bridge	1 x 10 rep.	
Push up Rodillas apoyadas	1 x 10 rep.	 
Sentadilla	1 x 10 rep.	
Plancha sobre rodillas	30"	
Hinge	1 x 10 rep.	
Compensatorio escápulas: Protracción, abducción / retracción, aducción Elevación/depresión Campaneo externo/interno	1 x 10 rep.	
Estabilidad monopodal	(30" x 2) x 2	
Skiping / salto comba	30"	 

Sesión:

Ganas de realizar la sesión:

Objetivos:

- Conocer los principales ejercicios de estabilidad del complejo lumbopélvico.
- Valorar la importancia de centrar la atención en la activación de la musculatura.
- Mejorar la estabilidad de la zona central.
- Buscar la zona neutra de control de la región lumbopélvica.
- Mejorar la movilidad del complejo escapulo-humeral.
- Aprender de manera progresiva los patrones motores básicos.

Material:

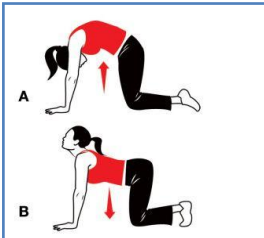
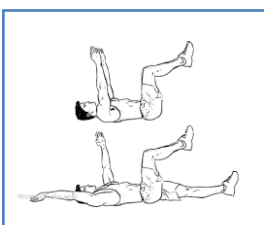
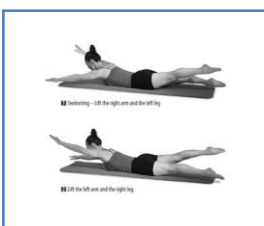
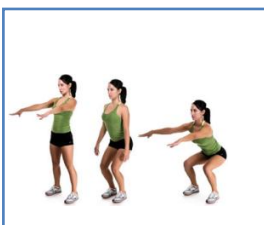
- Bandas elásticas, esterillas, espalderas, balón medicinal.

CALENTAMIENTO

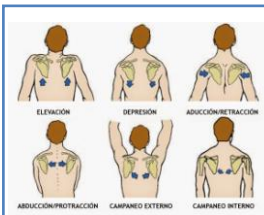
Calentamiento.
Movilidad articular de las principales articulaciones: tobillo, rodilla, cadera, hombro.

PARTE PRINCIPAL

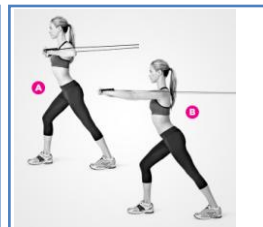
ESTABILIDAD LUMBOPÉLVICA

<p>Ejercicio: CAT & CAMEL</p>	<p>Reps/Tiempo: 2x10</p>	<p>Ritmo: 1:1</p>	
<p>Ejercicio: DEAD BUG</p>	<p>Reps/Tiempo: 3x10</p>	<p>Ritmo: 1:1</p>	
<p>Ejercicio: SWIMMER</p>	<p>Reps/Tiempo: 1x10</p>	<p>Ritmo: 1:2</p>	
<p>Ejercicio: SQUAT Observaciones: ½ SQUAT SQUAT</p>	<p>Reps/Tiempo: 4x10</p>	<p>Ritmo: 5" isometrico</p>	

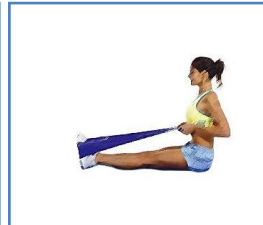
COMPLEJO ESCAPULO-HUMERAL

<p>Ejercicio: MOVILIDAD ESCAPULAR Observaciones: ELEVACIÓN-DEPRESIÓN: PROTRACCIÓN (ABDUCCIÓN) Y RETRACCIÓN (ADDUCCIÓN) CAMPANEO (ROTACIÓN EXT.-ROTACIÓN INT.)</p>	<p>Reps/Tiempo: 3x10</p>	<p>Ritmo: 1:1</p>	
---	---------------------------------	--------------------------	---

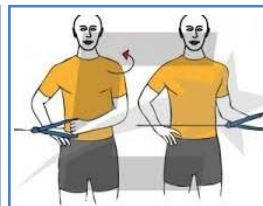
Ejercicio: PUSH HORIZONTAL CON GOMAS EN ESPALDERA **Reps/Tiempo:** 2x10 **Ritmo:** 1:2



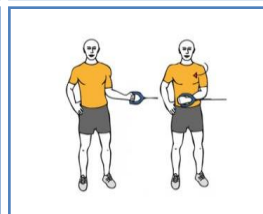
Ejercicio: PULL HORIZONTAL **Reps/Tiempo:** 3x10 **Ritmo:** 1:2
Observaciones: VARIANTE CON TRACCIÓN ALTERNATIVA.



Ejercicio: ROTACIÓN EXTERNA DEL HOMBRO EJERCICIOS COMPENSATORIOS DE MANGUITO ROTADOR **Reps/Tiempo:** 3x10 **Ritmo:** 1:1

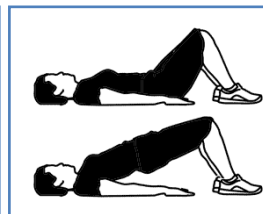


Ejercicio: ROTACIÓN INTERNA DEL HOMBRO **Reps/Tiempo:** 3x10 **Ritmo:** 1:1

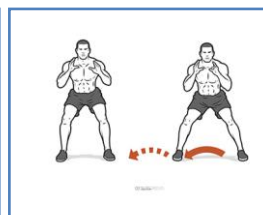


CORE ENDURANCE Y ACTIVACIÓN DE GLÚTEOS

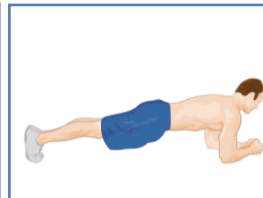
Ejercicio: BRIDGE **Reps/Tiempo:** 3x10 **Ritmo:** 1:1



Ejercicio: LATERAL SUFFLE **Reps/Tiempo:** 3x10 **Ritmo:** 1:1



Ejercicio: FRONT PLANK **Reps/Tiempo:** 3x10 **Ritmo:** 1:1



Ejercicio: SIDE PLANK **Reps/Tiempo:** 3x10 **Ritmo:** 1:1



VUELTA A LA CALMA.

Carrera continua + Estiramientos.

Sesión:

Ganas de realizar la sesión:

Objetivos:

- Conocer los principales ejercicios de estabilidad del complejo lumbopélvico.
- Valorar la importancia de centrar la atención en la activación de la musculatura.
- Mejorar la estabilidad de la zona central.
- Buscar la zona neutra de control de la región lumbopélvica.
- Mejorar la movilidad del complejo escapulo-humeral.
- Aprender de manera progresiva los patrones motores básicos.

Material:

- Bandas elásticas, esterillas, espalderas, balón medicinal.

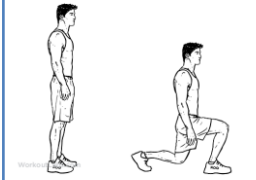
CALENTAMIENTO

Calentamiento.


Movilidad articular de las principales articulaciones: tobillo, rodilla, cadera, hombro.

PARTE PRINCIPAL

ESTABILIDAD LUMBOPÉLVICA

<p>Ejercicio: BIRD DOG</p>	<p>Reps/Tiempo: 2x10</p>	<p>Ritmo: 2:2</p>	
<p>Ejercicio: CLAM SHELL</p>	<p>Reps/Tiempo: 1x10</p>	<p>Ritmo: 2:2</p>	
<p>Ejercicio: HINGE PARED</p>	<p>Reps/Tiempo: 2x10</p>	<p>Ritmo: 5" isométrico</p>	
<p>Ejercicio: LUNGE</p>	<p>Reps/Tiempo: 2x10</p>	<p>Ritmo: 1:2</p>	

COMPLEJO ESCAPULO-HUMERAL

<p>Ejercicio: MOVILIDAD ESCAPULAR</p> <p>Observaciones: ELEVACIÓN-DEPRESIÓN: PROTRACCIÓN (ABDUCCIÓN) Y RETRACCIÓN (ADDUCCIÓN) CAMPANEO (ROTACIÓN EXT.-ROTACIÓN INT.)</p>	<p>Reps/Tiempo: 3x10</p>	<p>Ritmo: 1:1</p>	
---	---------------------------------	--------------------------	---

Ejercicio: PUSH VERTICAL **Reps/Tiempo:** 2x10 **Ritmo:** 1:2
VARIANTE CON EMPUJE ALTERNATIVO.



Ejercicio: PULL VERTICAL **Reps/Tiempo:** 3x10 **Ritmo:** 1:2
Observaciones: VARIANTE CON TRACCIÓN ALTERNATIVA.



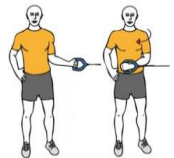
Ejercicio: **Reps/Tiempo:** 3x10 **Ritmo:** 1:1
Observaciones: FLEXIÓN DE HOMBROS 180º CON FIJACIÓN ESCAPULAR
VARIANTE CON FLEXIÓN ALTERNATIVA.



Ejercicio: ROTACIÓN EXTERNA DEL HOMBRO **Reps/Tiempo:** 3x10 **Ritmo:** 1:1
Observaciones: EJERCICIOS COMPENSATORIOS DE MANGUITO ROTADOR
VARIANTE CON ROTACIÓN SIMULTÁNEA.



Ejercicio: ROTACIÓN INTERNA DEL HOMBRO **Reps/Tiempo:** 3x10 **Ritmo:** 1:1
Observaciones: VARIANTE CON ROTACIÓN SIMULTÁNEA.

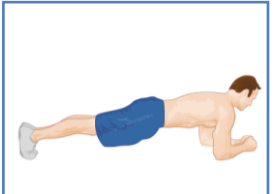


CORE ENDURANCE Y ACTIVACIÓN DE GLÚTEOS

Ejercicio: MONSTER WALKER **Reps/Tiempo:** 1x10 **Ritmo:** 1:1



Ejercicio: FRONT PLANK **Reps/Tiempo:** 3x10 **Ritmo:** 1:1



Ejercicio: SIDE PLANK **Reps/Tiempo:** 3x10 **Ritmo:** 1:1



VUELTA A LA CALMA.

Carrera continua + Estiramientos.

Sesión:**Ganas de entrenar:****Objetivos:**

- Realizar un circuito de fuerza general para trabajar la musculatura de casi todo el cuerpo.
- Aprender la técnica de ejercicios de fuerza bandas elástica de resistencia y con el propio peso corporal.
- Concentrarse en la activación de la musculatura a trabajar.
- Aprender conceptos relacionados con el entrenamiento: carácter del esfuerzo, intensidad, ritmo de trabajo, posiciones básicas,...

Material:

- Bandas elásticas, esterillas, espalderas, balón medicinal.

CALENTAMIENTO

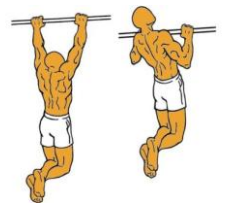
Calentamiento FASE 1. Movilidad articular de las principales articulaciones: tobillo, rodilla, cadera, hombro.

PARTE PRINCIPAL**ESPALDA**

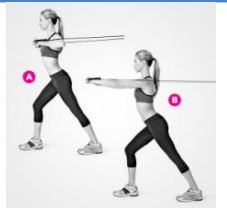
Ejercicio: TRACCIONES A DOS MANOS CON GOMAS **Reps/Tiempo:** 3x10 **Ritmo:** 1:1



Ejercicio: DOMINADA EN BARRA **Reps/Tiempo:** 3x10 **Ritmo:** 1:1

**PECHO**

Ejercicio: EMPUJE A DOS MANOS CON ELÁSTICO **Reps/Tiempo:** 3x10 **Ritmo:** 1:1



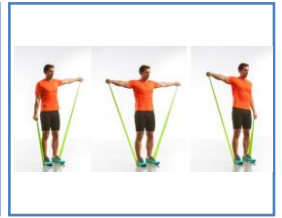
Ejercicio: PUSH UP EN SUELO **Reps/Tiempo:** 3x10 **Ritmo:** 1:1

**HOMBROS**

Ejercicio: PRESS DE HOMBRO CON BANDA ELÁSTICA **Reps/Tiempo:** 3x10 **Ritmo:** 1:1

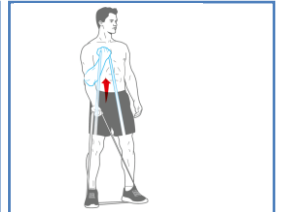


Ejercicio: ELEVACIÓN LATERAL CON BANDA ELÁSTICA **Reps/Tiempo:** 3x10 **Ritmo:** 1:1

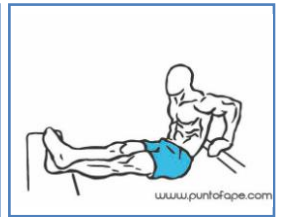


BRAZOS

Ejercicio: CURL DE BÍCEPS **Reps/Tiempo:** 3x10 **Ritmo:** 1:1



Ejercicio: FONDOS DE TRÍCEPS **Reps/Tiempo:** 3x10 **Ritmo:** 1:1

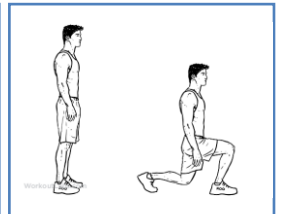


PIERNAS

Ejercicio: SQUAT **Reps/Tiempo:** 3x10 **Ritmo:** 1:1



Ejercicio: LUNGE **Reps/Tiempo:** 3x10 **Ritmo:** 1:1



CORE

Ejercicio: ABDOMINAL CORTO CRUNH **Reps/Tiempo:** 3x10 **Ritmo:** 1:1







Ejercicio: ROTACIÓN TRONCO CON ELÁSTICO **Reps/Tiempo:** 3x10 **Ritmo:** 1:1




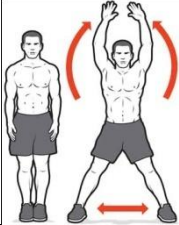




VUELTA A LA CALMA.





Carrera continua + Estiramientos.

ENTRENAMIENTO HIIT		
Sentadilla	30''	
Saltos con cuerda	30''	
Flexiones de pecho	30''	
Saltos con cuerda	30''	
Superman en cuadrupedia	30''	
Saltos con cuerda	30''	
Fondos de tríceps	30''	

[(30'' de trabajo, 15'' de descanso) x 6 ejercicios] x 3 vueltas = 4'30'' x 3 = 13' 30''

ENTRENAMIENTO HIIT

Lunge (drcha/izq)	30''	
Jumping Jacks	30''	
Sentadilla + salto	30''	
Push up Rodillas apoyadas	30''	
Front plank alternando levantando mano o pie	30''	
Saltos con cuerda	30''	














ENTRENAMIENTO HIIT		
Lunge (drcha/izq)	30''	
Descanso	20''	
Salto con cuerda	30''	
Flexiones para bíceps (como el push up pero las manos pegadas al cuerpo y bajando hacia delante)	30''	
Salto con cuerda	30''	
Descanso	20''	
Bridge	30''	
Salto con cuerda	30''	
Descanso	20''	
Front plank	30''	
Salto con cuerda	30''	
Side plank drcha	30''	
Descanso	20''	
Salto con cuerda	30''	
Side plank izq	30''	

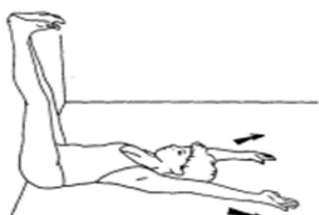
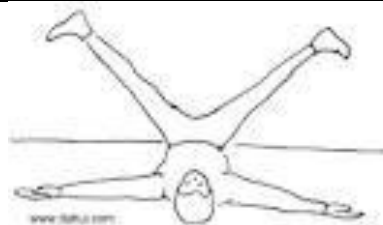


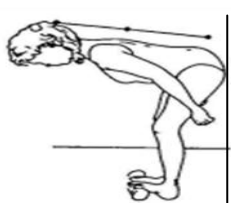



3 vueltas a todo el circuito. Cuando acabo 30'' de descanso, entre circuito y circuito. Apuntar cómo os ha ido, ganas y RPE (sensaciones).

	Escala de Borg	
0	Reposo	
1	Muy muy Suave	
2	Muy Suave	
3	Suave	
4	Algo Duro	
5	Duro	
6	Más Duro	
7	Muy Duro	
8	Muy muy Duro	
9	Máximo	
10	Extremadamente Máximo	

HOJA DE ESTIRAMIENTOS / VUELTA A LA CALMA

Estiramientos estáticos, pasivos relajados. 1 repetición del mismo músculo con un estiramiento estático pasivo relajado de 20".

FLEXO EXTENSIÓN FRONTAL	FLEXO EXTENSIÓN LATERAL
	
PECTORAL	HOMBRO
	
BÍCEPS	TRÍCEPS
	
GEMELOS	CUÁDRICEPS
	
ISQUIOTIBIALES	DORSAL + LUMBAR
	
FLEXO/EXTENSIÓN DE CADERA	ADDUCTORES
	
ABDUCTORES	
	

STRETCHING GLOBAL ACTIVO			
EJERCICIO	CLAVES	TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
Escuadra con piernas contra la pared.	<ul style="list-style-type: none"> - Flexión de cadera 90° - Decúbito supino - Extender brazos con intención de crecer. 	1 minuto	
Escuadra con piernas contra la pared y abducción de cadera.	<ul style="list-style-type: none"> - Flexión de cadera 90° - Apertura coxofemoral - Decúbito supino - Extender brazos con intención de crecer. 	1 minuto	
Escuadra con espalda apoyada en la pared y piernas juntas.	<ul style="list-style-type: none"> - Flexión de cadera 90° - Sedestación - Extender brazos y tronco con intención de crecer. 	1 minuto	
Escuadra con espalda apoyada en la pared y abducción de cadera.	<ul style="list-style-type: none"> - Flexión de cadera 90° - Apertura coxofemoral - Flexión de tobillos - Sedestación - Extender tronco con intención de crecer. Ayuda con manos apoyadas en el suelo. 	1 minuto	
Flexión de cadera (Hinge)	<ul style="list-style-type: none"> - Flexión de cadera - Semiflexión de rodillas - Flexión de tobillos, puntas apoyadas. - Mantener pelvis neutra 	1 minuto	
Spagat con rotación dorsal	<ul style="list-style-type: none"> - Posición de zancada - Pierna atrasada en extensión y adelantada en flexión. - Brazos altura de hombros - Rotación de tronco sin sobrepasar los 45°. - Alternar lados 	1 minuto	
Semi-puente	<ul style="list-style-type: none"> - De rodillas - Elevación de cadera - Leve arqueado de tronco - Mantener curvatura cervical 	1 minuto	
Rana en el suelo	<ul style="list-style-type: none"> - Decúbito supino - Apertura coxofemoral - Unión plantar - Brazos intentan crecer. 	1 minuto	

EJERCICIOS DE ESTABILIDAD Y PROPIOCEPCIÓN		
Ejercicio		Representación
APOYO MONOPODAL EN PLATAFORMA ESTABLE		
Variantes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Normal 2. Con ojos cerrados 3. Con movimiento de tren inferior libre 4. Con movimiento de tren superior 5. Con movimiento de tren inferior libre y ojos cerrados 6. Con movimiento de tren superior y ojos cerrados 	
APOYO MONOPODAL EN PLATAFORMA ESTABLE CON PERTURBACIÓN EXTERNA		
Variantes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Normal 2. Con ojos cerrados 3. Con movimiento de tren inferior libre 4. Con movimiento de tren superior 5. Con movimiento combinado de tren superior + tren inferior 6. Con movimiento de tren inferior libre y ojos cerrados 7. Con movimiento de tren superior y ojos cerrados 8. Con movimiento combinado de tren superior + tren inferior y ojos cerrados 	
APOYO BIPODAL EN PLATAFORMA INESTABLE		
Variantes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Normal 2. Con ojos cerrados 	
APOYO MONOPODAL EN PLATAFORMA INESTABLE		
Variantes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Normal 2. Con ojos cerrados 3. Con movimiento de tren inferior libre 4. Con movimiento de tren superior 5. Con movimiento combinado de tren superior + tren inferior 6. Con movimiento de tren inferior libre y ojos cerrados 7. Con movimiento de tren superior y ojos cerrados 8. Con movimiento combinado tren superior + tren inferior y touch and back y ojos cerrados 	
APOYO MONOPODAL EN PLATAFORMA INESTABLE CON PERTURBACIÓN EXTERNA		
Variantes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Normal 2. Con ojos cerrados 3. Con movimiento de tren inferior libre 4. Con movimiento de tren superior 5. Con movimiento combinado de tren superior + tren inferior 6. Con movimiento combinado tren superior + tren inferior y touch and back 7. Con movimiento de tren inferior libre y ojos cerrados 8. Con movimiento de tren superior y ojos cerrados 	