MADRID

área delegada de deporte
dirección general de deporte

CATÁLOGO DIGITAL DE PUBLICACIONES TÉCNICAS

"MADRID ES DEPORTE"

Área Delegada de Deporte

Dirección General de Deporte

Publicación: Julio 2020

Dedicatoria

Este trabajo está dedicado a todas las personas trabajadoras de los distritos municipales y profesionales del deporte de las instalaciones deportivas municipales que, dedicando su esfuerzo, han contribuido voluntariamente en este tiempo de pandemia, a desarrollar este Catálogo de Guías y Fichas Técnicas basadas en estrictos criterios de seguridad y técnicos para una práctica deportiva saludable y eficaz; para divulgar y transmitir la importancia de la actividad física en este tiempo de crisis sanitaria como una de las principales herramientas que toda persona tiene a su alcance para cuidarse, como principal responsable de su salud, y por ende de la de los/as demás. Vaya también y sobre todo para ellas, dedicado este trabajo.

Índice:

Prólogo.....pg 5
Presentación.....pg 6
Autores (orden alfabético por nombre).....pg 8
Introducción.....pg 12
Guía Entrenamiento seguro y eficaz.....pg 16
Guía de Actividad física y salud.....pg 26
Fichas técnicas de sesiones.....pg 64
Guía de Acondicionamiento físico.....pg 91
Fichas técnicas de sesiones.....pg 107
Guía de Actividades acuáticas.....pg 120
Fichas técnicas de sesiones.....pg 135
Guía de Deportes individuales.....pg 148
Fichas técnicas de sesiones.....pg 162
Guía de Deportes de raqueta.....pg 251
Fichas técnicas de sesiones.....pg 264
Guía de Psicomotricidad.....pg 314
Fichas técnicas de sesiones..... pg 321
Guía de Deportes colectivos.....pg 326
Fichas técnicas de sesiones.....pg 341
Anexo de infografías.....pg 367
Agradecimientos.....pg 386

Prólogo:



Tengo la satisfacción de presentar el "Catálogo digital de publicaciones técnicas" en el ámbito de la actividad física y el deporte , formado por 8 guías, 18 infografías y más de 200 fichas con sesiones de entrenamiento, elaboradas por grupos de trabajo formados por los profesionales del ejercicio físico y el deporte, que prestan sus servicios en los Centros Deportivos Municipales, y cuyos nombres aparecen al inicio de este catálogo, como justo reconocimiento público de su trabajo y su esfuerzo, que suscribo con todo mi agradecimiento, sin olvidar a la Comisión técnica formada por personal de la Dirección General de Deporte, que ha coordinado, editado y producido el catálogo.

Esta iniciativa surgió en plena pandemia y el confinamiento de la población, con el objetivo de ofrecer la oportunidad a la ciudadanía, de poder realizar y desarrollar una práctica segura y autónoma en su casa, y en los primeros permisos de salida a la calle, al no poder acceder a las instalaciones deportivas y a los gimnasios cumpliendo con nuestra vocación de lucha contra el sedentarismo, reconocido como una de las causas principales de la falta de salud y bienestar.

La dimensión de los contenidos finales y de las diversas publicaciones, ha resultado de tal calidad, tanto de los textos, como de los aspectos gráficos, que nos ha llevado a crear un gran catálogo digno de la máxima difusión por su interés para la población madrileña.

Es la primera vez en la historia del deporte municipal madrileño que se reúne gran parte del cientificismo sobre la actividad física y el deporte, que se desarrolla y se aplica diariamente en los centros, en una sola publicación divulgativa y en estos formatos tan didácticos y sencillos de comprender, y por ello, quiero trasladar nuestra ilusión porque sean del máximo uso y conocimiento para su aprovechamiento y disfrute.

Sofía Miranda

Concejala del Área Delegada de Deporte

Presentación:



Que la actividad física, el ejercicio físico y el deporte son salud es algo de lo que ya no cabe la menor duda, como así lo demuestran todos los estudios existentes; para todas las personas, menores y jóvenes, adultas y mayores; la actividad física moderada, regular y pautada se erige como esencial para mantener un estado físico saludable y una óptima calidad de vida, en cualquier circunstancia; de ahí que deba de ser reconocida como un derecho de toda persona para cuidarse de manera responsable y contribuir con ello a la salud de la sociedad.

Adentrándonos en este contexto actual de crisis sanitaria ocasionada por el coronavirus COVID-19, la actividad física de cierta intensidad se asocia con múltiples efectos positivos, destacando la importancia que esta tiene para la mejora de nuestro sistema inmunitario y para reducir y controlar los sentimientos de estrés, ansiedad y depresión que muchas personas pueden llegar a sufrir por las múltiples consecuencias personales y sociales que se puedan derivar de esta situación.

Evitar el contagio y garantizar el cuidado de nuestra salud corresponde en nuestro caso, a recomendar y ofrecer opciones para la práctica de actividad física en las mejores condiciones de seguridad; por un lado, instando a mantener la de aquellas personas que ya son activas; y por otro, ofreciendo los consejos necesarios para inspirar y motivar a las personas más inactivas, y por ello quizás también más vulnerables, a que adopten una actitud activa y vital ante la situación que de forma inesperada nos ha tocado vivir y de aquí para siempre.

En aras de cumplir con nuestra misión de trabajadores/as públicos/as de hacer llegar a la ciudadanía todas las posibilidades a nuestro alcance para paliar estos efectos negativos, nos pusimos a trabajar para poner en funcionamiento un sistema colaborativo que pudiera ofrecer nuevas alternativas de actividad física. Una iniciativa emprendida e impulsada por el Área Delegada de Deporte a través de esta Dirección General de Deporte con la colaboración de los equipos técnicos de los distritos y centros deportivos municipales, a partir de los cerca de 700 profesionales del deporte, altamente cualificados en acorde a las actividades que desarrollan día a día en los centros deportivos municipales y según lo establecido en la Ley 6/2016 de la Comunidad de Madrid, de Ordenación del Ejercicio de las Profesiones del Deporte.

Todo ello con un objetivo claro, el de seguir ofreciendo un servicio deportivo público, interrumpido por la situación de pandemia; utilizando los medios tecnológicos a nuestro alcance que nos permitieran seguir ofreciendo nuestras clases y consejos sanitarios (canal youtube #yoentrenoencasa madrid es deporte); mensajes de texto y llamadas telefónicas para contactar con las personas más vulnerables que no alcanzan las tecnologías (programa #siemprecontigo).

Finalmente, como colofón, esta serie de Guías por áreas y modalidades deportivas, atendiendo a diferentes grupos de edad y de riesgo; que incorporan toda una serie de pautas técnicas, recomendaciones y medidas de seguridad que esperamos vengan a aportar toda la inspiración necesaria para estimular a una práctica suficiente y adecuada, que contribuya a salvaguardar nuestras estructuras y capacidades físicas, un ingrediente imprescindible para mantener nuestra salud y bienestar y la de nuestra sociedad.

Alicia Martín

Directora General de Deporte

Autores:

Dirección Técnica:

Alicia Martín Pérez

Ricardo Navacerrada Peñas

Comisión Técnica:

Alberto Ángel Portillo Boyero

Gerardo Mediavilla Nieto

Gustavo Adolfo García Martínez

José Luis Carrasco Cajide

Mª Dolores Sáez de la Fuente

Ricardo Gómez Adrados

Coordinación de grupos:

Álvaro García Garrido

David Coca García

Jose Joaquín García Gallego

Julián Jiménez Moreno

Modesto Sánchez Trujillo

Nuria Dorado García

Óscar Peral Arpa

Óscar Yáñez Hernanz

Área de Actividad física y Salud:

Adela María Castañeda Cubero Ana
Adrián Fernández Lois
Almudena Ramos Pérez
Beatriz Barajas Tomás
Eva del Pozo Blasco
Isabel Buendía Molina
Jorge Varea Torres
Laura de Torre Gallardo
Manuel Rodríguez Bodeguero
Marcos Izquierdo Esteban
Margarita Arellano Colomina
María Ángeles Muñoz Peregrina
Marta Rioja Collado
Mercedes Sanz Abad
Miriam Domenech Collado
Nacho Sentchordi Montane
Pedro Lorenzo Arranz
Rafael Borges Carbajo
Raquel Panero González
Roberto Jáñez Folgueral
Susana García González

Área de Acondicionamiento físico:

Adela Serrano García
Agustín Guardiola Vera
Ana Belén Hernández Mate
Ángel Montero Vázquez
Alexis Fernández Marugán
Arancha Frances García Consuegra
Beatriz Sicilia Gálvez
Celia Novella Carrasco
Celia Rincón Hernández
César Doblado Carriches
David Sanz Zamora
Efthalia Tsimkas González
Elena Núñez-Cacho Reina
Estíbaliz Sanz González
Fernando Montalbán Riojo
Irene Sánchez García
Jaime Cabezas de Herrera Sainz
Juan Luis Martín Romero
Leticia Jiménez Aranda
Lucía Martín Pérez
Manuel Rodríguez Bodeguero
María Casas Carmona
María Durán Quintero
Mª Carmen Gallego Casilda Díez
Mª Reyes Tuduri Fernández-Nespral
Marcos Moreno Hernández
Mario Martínez Fernández
Mercedes Sanz Abad
Miriam Domenech Collado
Mónica de la Fuente el Teso
Oscar González del Bosque
Pablo Daniel Lamberti Guevara
Pablo Morillo Igualada
Pedro Díaz Bravo
Pedro Esteban Chamorro
Raquel Díaz Garrido
Raúl Martín Álvarez
Roberto Jáñez Folgueral
Roberto Infante Pineda
Sara Aguilera Rodera
Susana Martín Cano
Teresa Fernández Gallardo
Virginia García Matatoros
Yolanda Expósito Romero

Área de Actividades acuáticas:

Adela María Castañeda Cubero
Alberto Gómez Sánchez
Arantxa Pérez Oliva
Arturo Contreras García
Begoña Gil de Sagredo Muñoz
Carlos Rubio Gómez
David Fuentes Sánchez
David García Salvador
Esther Cuerdo Blanco
Estíbaliz Sanz González
Francisco Javier Navarrete Tortosa
Gabriela Valiente Ots
Ignacio Delgado Hicar
Irene Sánchez García
Ismael Moreta Fuentes
Iván Gómez Zuil
Javier Lázaro Gómez
Jesús Velázquez Vélez
Jorge Carlos Velázquez González
José María Cortés Barrio
José María Iniesta Camarena
Juan Díaz Herrero
Juan Manuel Clares Cardeñas
Juan Martín Molina
Laura Berninches Pintado
Manuel José González Vegas
Mª Ángeles Díaz Sánchez
María Gracia Mozos Gil
Miriam Hoyos Acedo
Marta Santamaría Martín
Mario Martínez Fernández
Mercedes Martín Crespo
Patricia Saura Aparici
Pedro Esteban Chamorro
Raquel García de Mingo
Silvia Antolín Buenache
Susana Martín Cano
Teresa Fernández Gallardo
Víctor Manuel Martínez Alonso

Área de Deportes individuales:

Adrián Mínguez Hernando
Carlos Redondo Gómez
Celia Rincón Hernández
Cristina San José Pérez
Dolores Gómez de Metodio Bailera
Elia Blesa Ibarz
Eva Jiménez Botia
Juan Carlos del Barrio Gómez
Jesús Bella Barca
Mª Dolores Ruíz Gallardo
Martín Godino Lammle
Raquel Bazaga Fernández
Ruben Colmenero Mir
Virginia Navarro Nieto
Yolanda Aragón Álvarez

Área de Deportes de raqueta:

Agustín Guardiola Vera
Alberto López García
Alberto de Mateo Romero
Carlos Fernando García Truchado
Daniel Hernando Gómez
Eduardo del Valle-Inclán Bustamante
Eduardo Martínez Sánchez
Fernando Arévalo Nausía
Gema García Rodríguez
Javier García Romero
Javier Gargoles Pernas
Javier Saiz Simón
José Antonio Barrio Nieto
José Daniel Gonzalo Recas
José María Baranda García
Juan Antonio Sánchez García
Juan Manuel Sánchez Martínez
Mª Jesús Braojos Flores
Mª Nieves Victoria Serrano
Mercedes Peris López
Natalia Rodríguez Gea
Óscar Patrocinio García
Pablo Díaz Cañizares
Rafael Borges Carbajo
Raymond Jeffrey Fountain Herrero
Ricardo Gómez Martínez
Silvina Marcela Russo Scattularo
Víctor Albalaejo Soriano

Área de Psicomotricidad:

Belén Villalobos Téllez
Esther García Barrio
Javier Rodríguez Ferrero
José María Navarro Rosinos
Juan Luis del Valle Garrido
Loreto López Maeso
Mar Hernández Díaz
Raquel Fuentes Álvarez

Área de Deportes colectivos:

Antonio Javier Martínez Martínez
Félix-Adrián Ucar Arnedo
Isabel López Pastrana
Jose María Cortés Barrio
Marina Álvarez Aguado
Sergio Fernández Luis

Introducción:

Los profesionales del deporte siempre hemos definido el movimiento como vida, entendiendo que desde el mismo instante de la concepción todo es movimiento, la multiplicación celular, el acto de la respiración, las funciones fisiológicas, el latido del corazón, el pensamiento y las emociones...Incluso la estática está repleta de ínfimos movimientos que buscan la estabilidad y el equilibrio; y el silencio se mueve ocupando un espacio y un tiempo.

Cuando nos referimos a la necesidad de tener una vida suficientemente activa, no es fruto del capricho o de la frivolidad que a veces se le atribuye al ejercicio físico en su relación con la estética, para ser o estar más guapos, más altos o más fuertes. Es, al contrario, un ingrediente imprescindible para cuidar, salvaguardar y potenciar nuestras estructuras físicas y fisiológicas, diseñadas para el movimiento, sin el cual se asfixian y enferman en una especie de proceso de extinción al no ver realizado el propósito para el que existen.

Situándonos antes de esta crisis sanitaria, ya vivíamos en una sociedad con unos niveles de sedentarismo cercanos al 60% de la población; siendo la inactividad física el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (OMS, 2010); lo que unido a las diferentes medidas adoptadas para la gestión *de* crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, que han modificado o truncado nuestros hábitos, incluso en personas con un estilo de vida físicamente activo, debemos de ser conscientes de que nos encontramos ante otro problema sanitario sobre el que las instituciones debemos intervenir activamente.

Tener una buena condición física es necesario para poder realizar con energía y sin fatiga indebida las tareas de la vida diaria y nuestras actividades de ocio; pero también para poder responder y adaptarnos a situaciones de emergencia imprevisible con solvencia y empoderamiento, mejorando nuestro estado emocional ante las situaciones de ansiedad y de miedo que estas generan.

Para obtenerla, es necesario realizar una actividad física suficiente, constante, pautada y estructurada, lo que la convierte en ejercicio físico, progresando adecuadamente y sin asumir riesgos para la salud; que tenga en cuenta los sistemas funcionales principales; siendo conscientes de que cada cualidad física que trabajamos lo que está haciendo en realidad es poner el foco en alguno de los sistemas biológicos, buscando su mejora: el cardiorrespiratorio, entrenando la resistencia aeróbica; el músculo-esquelético, entrenando la fuerza y la resistencia muscular; y el neuromotor, entrenando la coordinación y el equilibrio.

Cuando realizamos actividad o ejercicio físico con el fin de mantener y/o mejorar la condición física y la salud, son muchos los cambios y alteraciones que ocurren en el organismo; observándose que cuando este es adecuado a nuestras necesidades individuales ejerce un efecto protector sobre nuestra salud por tener la capacidad de equilibrar las disfunciones que con el tiempo se van haciendo crónicas, y pueden promover la aparición de enfermedades.

Es fundamental por tanto, aprender a diferenciar y controlar la intensidad del ejercicio que realizamos, así como el tipo de actividad, el volumen y la frecuencia de la misma, porque estas van a influir de manera directa en las funciones y caratcterísticas de los sistemas y mecanismos involucrados. No desatender el trabajo de la fuerza porque va a influir de manera importante en el resto de componentes y funcionalidad; tener en cuenta que una actividad de alta intensidad somete al cuerpo a situaciones de estrés y de sobrecarga que pueden resultar perjudiciales para nuestro sistema inmunitario y nuestra salud, etc., son referencias importantes a tener en cuenta.

Saber por dónde empezar es de gran importancia para generar estímulo y evitar el abandono. Trabajar la escucha interior para saber qué necesitamos en cada momento, para adecuar la actividad a las necesidades personales promoverá una respuesta más adecuada y los resultados serán más satisfactorios.

Planificar la actividad, en función de las tareas diarias, teniendo en cuenta que “todo suma”; crear una rutina de ejercicio estructurado y consciente que el cuerpo agradecerá, dedicándole al menos media hora al día o si no es posible pequeños períodos de 10 minutos, ayudará a crear hábito con mucha más facilidad que si nos dispersamos de manera desordenada.

Por todo esto, era más que necesario reinventarnos y buscar las adaptaciones de las medidas adoptadas por esta crisis, para la práctica de ejercicio físico como uno de los tres pilares de la salud junto con la alimentación y el descanso; primero en casa con el confinamiento proponiendo opciones y pautas para una práctica segura y saludable en los hogares; y después instando a la población a incorporarse de manera rápida a la práctica de actividad física al aire libre; promoviendo un aprendizaje intensivo que se hace realidad a través de estas guías con el objetivo de orientar cuando trabajamos sin la supervisión de un profesional.

Un Catálogo formado por 8 Guías por áreas y modalidades deportivas que nacen para inspirarte y ayudarte a elegir aquello que necesitas, desde el principio; marcándote pautas y recomendaciones que harán de tu actividad algo amable, seguro y placentero e incorporando modelos de Fichas Técnicas de ejercicio físico que te guiarán en el desarrollo de la práctica.

Para su elaboración se han tenido en cuenta las necesidades de las diferentes franjas de edad, desde la más temprana hasta la más avanzada, pasando por aquellas situaciones especiales de vulnerabilidad en las que viven determinados grupos de personas. Llegar a todas ellas siguiendo un modelo de comunicación sencillo, adaptado y accesible, era uno de nuestros principales objetivos.

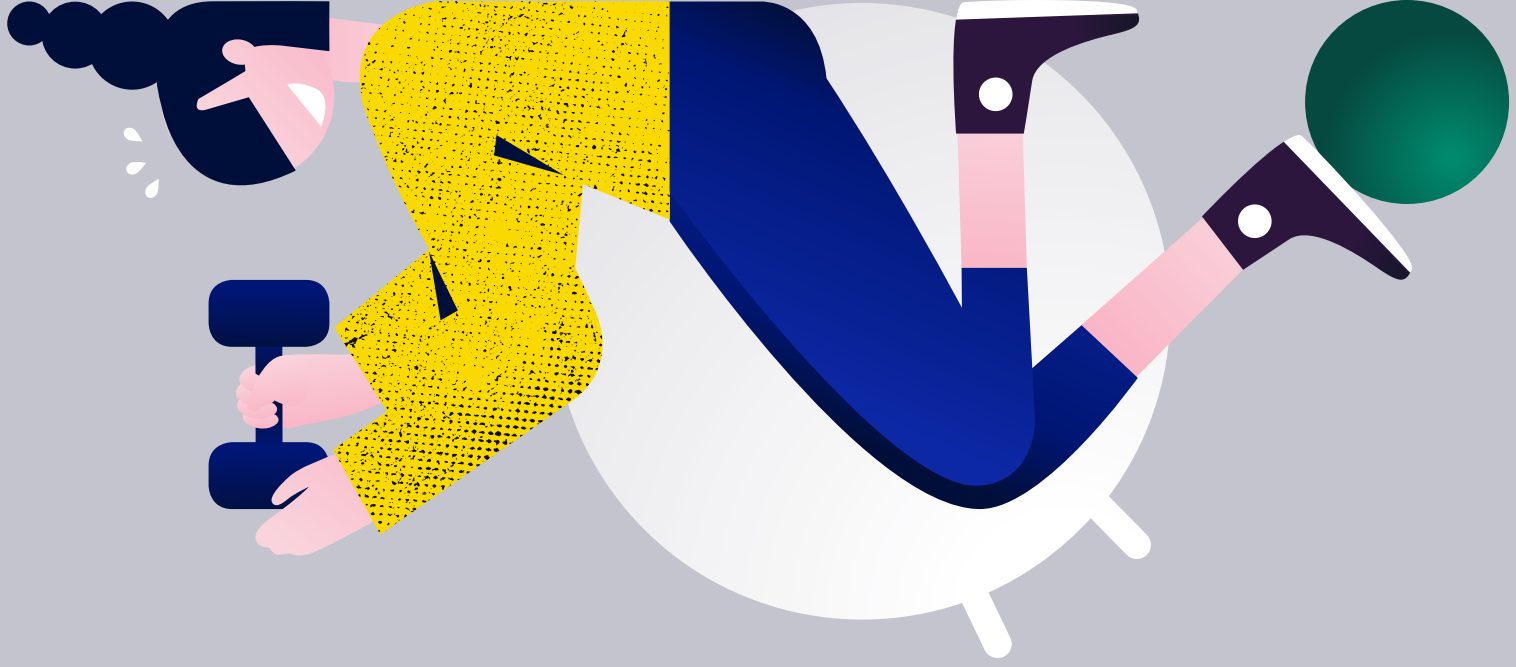
Recomendaciones que permitirán reflexionar sobre las modificaciones que se deben de hacer, cómo plantear la intensidad y sobre todo cómo dosificarnos frente a la misma; lo que incluye atender también la decisión de no hacer o de descansar adecuadamente.

Recordar que, aunque la práctica deportiva libre y autónoma es fundamental para sumar actividad en nuestra vida, no se debe olvidar de que la realización de ejercicio físico bajo la dirección de un profesional del deporte es un principio fundamental para la mejora de la calidad y la seguridad de la práctica. Tener siempre un profesional de referencia para consultar dudas y actualizar las rutinas y cambios de nivel de manera orientada puede ser de gran ayuda.

Para terminar, busca a tu maestro interior, atiende las señales que tu propio cuerpo te envía, consulta estas guías, prepara lo que necesites, ponte una música motivante y FELIZ PRÁCTICA.

GUÍAS
Y
FICHAS TÉCNICAS DE SESIONES





UN ENTRENAMIENTO **SEGURO Y EFICAZ**

#GuíasDeporteMadrid

Madrid es Deporte



madrid.es/deportes

MADRID

"UN ENTRENAMIENTO SEGURO Y EFICAZ"

¿Por qué es necesario tener una buena condición física?

Para poder realizar con energía y sin fatiga indebida la vida diaria.

Para responder y adaptarse a las situaciones imprevisibles de emergencia.

Para reforzar tu sistema inmunitario y mejorar tu estado de ánimo.

Para gestionar mejor los estados emocionales de ansiedad y de miedo que se nos pueden presentar durante la actual crisis sanitaria.



NO PUEDES ENTRENAR

si tienes o has tenido fiebre, tos o dificultad para respirar. Tampoco si tienes algún dolor, mareo o cualquier otra sensación extraña. En estos casos, consulta inmediatamente a tu médico.

#yoentrenoencasa **Madrid es Deporte** **#siemprecontigo**

ANTES DE EMPEZAR

1

NO comiences o abandona la actividad o el ejercicio físico: si tienes, o has tenido fiebre, tos dificultad para respirar, dolores, mareos o sensaciones extrañas. En caso de duda, consulta al médico.

2

Asesoramiento

Conviene utilizar canales de comunicación que tengan editadas recomendaciones básicas, según el grupo de población al que pertenezcas, sobre todo si te estás iniciando en la práctica.

3

Analiza tus capacidades

Ten en cuenta las limitaciones personales a la hora de elegir las actividades físicas, adaptando las mismas a tus condiciones, para garantizar tu seguridad.

4

Trabaja la escucha interior

Pregúntate qué necesitas en cada momento, qué necesita tu cuerpo, cómo te encuentras, cuál es tu estado de ánimo...

5

Si estás bajo

Estimula tus endorfinas con una sesión cardiovascular o una sesión de fuerza que te produzcan efectos de alegría y evasión.

6

Ante el stress

Si te sientes ansioso o estresado prueba a bajar los niveles de actividad cerebral con una propuesta de relajación, de meditación, de respiración, u otros.

7

Tensión muscular

Puede producir dolores de espalda o musculares, en su caso, focaliza un entrenamiento en el que predomine el control postural y la flexibilidad, con automasajes...

8

Ponte retos

Prueba con propuestas de coordinación óculo-manual, juegos, equilibrios...

9

No olvides

Que sentir alegría y placer con lo que haces es esencial para reducir los niveles de ansiedad, algo vital para la mejora de nuestros sistemas de autoprotección.

10

Música

La que te guste para que te acompañe, con el "pulso rítmico" o la velocidad que te ayude a mantener el ritmo que te hayas propuesto; que te inspire alegría y sensaciones motivantes. El cerebro buscará la sincronización entre la música y el movimiento que estás realizando.

11

Equipamiento

Utiliza ropa cómoda y calzado deportivo apropiado para hacer ejercicio físico en la calle. Utiliza una mochila para llevar una botella de agua con la que hidratarte, una gorra para proteger del sol, pañuelos de papel...

DURANTE EL EJERCICIO

Sé consciente de que **estás trabajando sin supervisión,** por lo que si eres una persona inexperta, o con poco nivel de condición física, deberás atender a tu seguridad para prevenir lesiones.

Empieza poco a poco, atendiendo siempre a tus capacidades y limitaciones. Desarrolla los ejercicios en la medida de tus posibilidades. El solo hecho de preparar un gesto o una intención por pequeña que sea ya supone una ligera activación de los músculos implicados.

Utiliza el concepto de **"Rutina"** con los ejercicios que te propongas y repítelos durante unos días con el fin de mejorar la ejecución. Es mejor que estar cambiando constantemente.
Hidrátate con frecuencia.

Regula la intensidad para que ésta sea siempre moderada, disminuyendo la amplitud de los movimientos, con menor velocidad, menor número de repeticiones, valorando tu respiración (jadeos, posibilidad de hablar...)

Utiliza los mecanismos de percepcion subjetiva del esfuerzo para regularte: en una escala del 1 al 10, siendo el 1 nada cansado y el 10 extremadamente cansado, **trabaja sobre sensaciones de 5 o 6, no superando nunca el 7.** Suspende la actividad si sobrepasas este nivel, aunque no se haya finalizado lo que hemos propuesto.

Respira siempre de forma natural y fluida, sin retener el aire.

Descansa lo que creas necesario, entre ejercicio y ejercicio o siempre que lo necesites. Es mejor trabajar a menor intensidad, recuperándote con un descanso, que llegar a un nivel de fatiga que te impida continuar o con la que te puedas lesionar.

Si puedes, **conoce los beneficios** de lo que estás realizando, de una forma sencilla, identificando los músculos que intervienen en lo que estás haciendo para poder alternar y no fatigarte y para adecuar tu entrenamiento a las necesidades personales de tu vida.

Reflexiona sobre la ejecución correcta **buscando las sensaciones de tu cuerpo:** posturales, de estiramiento, límites articulares, etc...



ESTRUCTURA TU SESIÓN



CALENTAMIENTO
Mínimo 5 minutos

Aumenta paulatinamente la temperatura corporal con movimientos grandes y globales de los miembros inferiores y superiores. Esto te llevará a elevar gradualmente el ritmo cardíaco, hasta alcanzar el nivel de esfuerzo deseado para la actividad principal.

Da tiempo a que los músculos y los tendones se preparen, movilizando y esperando ligeramente los diferentes grupos musculares y articulaciones de forma suave para mejorar los movimientos y evitar lesiones.

Asegúrate de disponer de capas de ropa para mantenerte caliente mientras la temperatura corporal sea baja.

ACTIVIDAD PRINCIPAL
Mínimo 20-30 minutos

Para conseguir resultados óptimos es esencial conocer la intensidad de nuestro trabajo y que seamos capaces de medir nuestro esfuerzo.

Si el nivel de intensidad es muy bajo, la actividad te ofrecerá pocos beneficios. Si es muy alta sentirás fatiga y no podrás cumplir con tu objetivo.

Es necesario que comprendas el principio de “carga de trabajo”, para avanzar en tu capacidad física, cada día que haces ejercicio y para ir aumentando tu capacidad habitual, ya que el cuerpo se adapta a aquello que ya sabe que puede afrontar.

Recuerda que a medida que aumentes la confianza podrás aumentar la intensidad del ejercicio.

Poco a poco, según vayas reconociendo las sensaciones del esfuerzo, sabrás dónde están los desafíos y aprenderás a tomar el control de tu entrenamiento para obtener los resultados que deseas.

VUELTA A LA CALMA
Mínimo 5 minutos

Reduce la intensidad de forma progresiva y realiza estiramientos de los principales grupos musculares.

Ponte una o dos capas extras de ropa para evitar enfriarte cuando la temperatura corporal empiece a descender. Es importante que los músculos estén calientes cuando se estiran.

Puedes aprovechar la vuelta a casa haciendo un paseo suave para reducir la intensidad y hacer los estiramientos en el interior.

ATIENDE LAS SIGUIENTES **MEDIDAS DE SEGURIDAD:**

1

Nunca realices los ejercicios en ayunas, ni inmediatamente después de comer.

2

Máximo rigor con las medidas de higiene y seguridad, para evitar posibles contagios, durante tu sesión de ejercicio.

3

Lávate las manos antes y después de la actividad física, siguiendo las indicaciones de Sanidad (ver video de "imprescindibles", en el canal de youtube #yoentrenoencasaMadridesdeporte

4

Utiliza tutoriales sobre el uso de material preventivo (mascarillas, guantes...) o sobre higiene de la ropa deportiva e infórmate sobre comportamientos necesarios a adoptar con motivo de la pandemia.

5

Entrénate de manera individual manteniendo siempre una distancia de al menos 2 metros con otras personas, evitando el contacto.

6

Si caminas detrás de otra persona mantén una distancia de 4 o 5 metros de separación; si estás corriendo aumenta dicha distancia a 10 metros y si vas en bici hasta 15 metros.

7

Pero, siempre que puedas no hagas ejercicio delante o detrás de otras personas, evitando el rebufo. Si estás en un lugar con más personas es preferible hacer ejercicio en fila manteniendo espacio suficiente (mínimo 2 metros) de manera lateral.

8

Evita tocarte la cara. Para frenar el sudor puedes utilizar una cinta en la frente y lleva siempre pañuelos de papel o una toallita para secarte.

9

Haz ejercicios en los que no necesites apoyarte y así no tocar superficies que pueden estar contagiadas.

10

Entrena el uso de la mano no dominante en espacios públicos.

11

Plantéate como alternativa saludable, desplazarte caminando, lo que te servirá para sumar actividad y además evitar así el uso de transporte público con mayor riesgo de contagio.



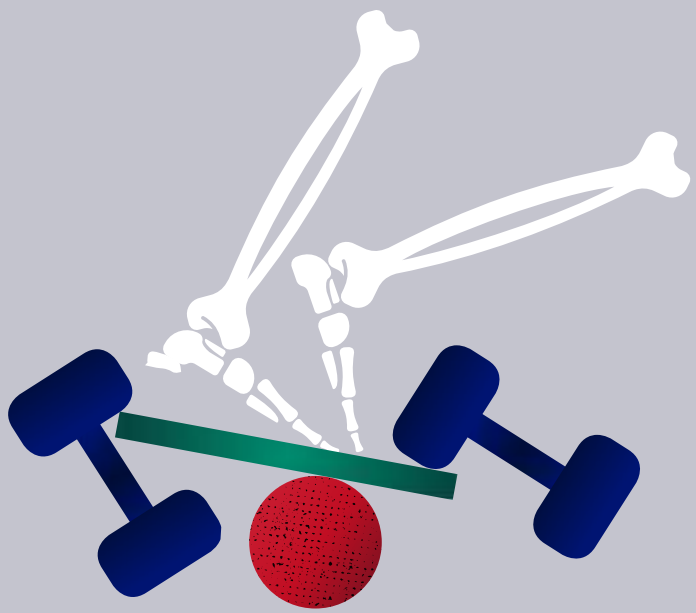
RECOMENDACIONES SEGÚN LA OMS

Según la Organización Mundial de la Salud, las recomendaciones de actividad fisica para la salud para cada grupo de población, según edad, son las siguientes:

De 5 a 17 años

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea, y el objetivo de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT) se recomienda para los niños y los jóvenes.

- Acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física (AF) moderada o vigorosa.
- La actividad física diaria deberá ser, en su mayor parte, aeróbica.
- Es conveniente incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y los huesos.
- Las actividades básicas deberán consistir en juegos, deportes, desplazamientos, actividades creativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto familiar, escolar o de actividades comunitarias.



De 18 a 64 años:

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea, así como la reducción del riesgo de ENT y de depresión, se hacen las siguientes recomendaciones:

- Dedicar como mínimo 150 minutos semanales (30 minutos diarios) a la práctica de actividad básica aeróbica de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- La actividad aeróbica indicada se deberá realizar en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
- Para obtener mayores beneficios para la salud, se podrá aumentar hasta 300 minutos por semana (60 minutos diarios) la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
- Es imprescindible incorporar, dos veces o más por semana, actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.
- Las actividades físicas deberán consistir en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (paseos caminando, en bicicleta...), actividades ocupacionales (estudios, trabajo...), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Recomendaciones sobre Actividad Física, Sendentarismo y Tiempo de pantalla

GRUPOS DE EDAD		RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA	OBSERVACIONES	REDUCIR EL SEDENTARISMO	LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA[1]
Menores de 5 años	Los que aún no andan	Varias veces al día. Cualquier intensidad.		Minimizar el tiempo que pasan sentados o sujetos en sillas o carritos, cuando estan despiertos, a menos de una hora seguida.	< 2 años: No se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla. De 2 a 4 años: el tiempo de pantalla debería limitarse a menos de una hora al día.
	Cuando ya andan	Al menos 180 minutos al día. Cualquier intensidad.			
5 a 17 años		Al menos 60 minutos al día. Intensidad moderada y vigorosa.	Incluir, al menos 3 días a la semana, actividades de intensidad vigorosa y actvidades que fortalezcan músculos y mejoren masa ósea.	Reducir les periodos sedentarios prolongados. Fomentar el transporte activo[2] y las actividades al aire libre.	Limitar el tiempo de uso de pantallas con fines recreativos a un máximo de dos horas al día.
Personas adultas		Al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana. o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana o una combinación equivalente de las anteriores estas recomendiciones pueden alcanzarse sumando periodos de al menos 10 minutos seguidos cada uno.	Realizar, al menos 2 días a la semana, actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea y actividades para mejorar la flexibilidad. Los mayores de 65 años, especialmente con dificultades de movilidad: al menos 3 días a la semana, realizar actividades de fortalecimiento muscular y para mejorar el equilibrio.	Reducir los periodos sedentarios prolongados de más de 2 horas seguidas, realizando descansos activos cada una o dos horas con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo. Fomentar el transporte activo.	Limitar el tiempo delante de una pantalla.

Recomendaciones sobre Actividad Física, Sendentarismo y Tiempo de pantalla. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS, MSSSI, 2015.

[1] El término "tiempo de pantalla" se refiere al tiempo que se pasa frente a una pantalla (televisión, ordenador, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos, etc.) y se identifica como un periodo sedentario, ya que se utiliza muy poca energía durante el mismo.

[2] El término "transporte activo" se refiere a sustituir el desplazamiento en transporte motorizado por caminar o ir en bici, lo que conlleva un gasto energético mayor, y contribuye tanto a alcanzar las recomendaciones de actividad física como a reducir el sedentarismo.

INFORMACIÓN **COMPLEMENTARIA**

➜ Folleto recomendaciones generales #Yo entreno en casa. #yo me quedo en casa.

➜ Folleto #Frena la curva. Siempre en movimiento.

➜ Madrid Salud. Retos semanales en alimentación y actividad 0sica (Programa A.L.A.S.).

➜ Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física y Salud de la OMS.

➜ Página web del Ministerio de Sanidad: "Estilos de vida saludables".

➜ Guía para el diseño, implementación y evaluación de un Plan de Rutas Saludables "Hacia rutas saludables".

➜ Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (Ministerio de Sanidad, 2015).

Madrid es Deporte



#YoEntrenoEnCasa
Madrid es Deporte
#SiempreContigo

Actividad FÍSICA Y SALUD

Madrid es Deporte

GUÍAS TÉCNICAS "MADRID ES DEPORTE"

Área Delegada de Deporte
Dirección General de Deporte



- Autovaloración
- Obesidad e Hipertensión Arterial
- Riesgos cardiovasculares
- Riesgos músculo-esqueléticos
- Estrés, ansiedad y depresión
- Fragilidad en personas mayores
- Embarazo y postparto
- Personas con discapacidad

GUÍAS TÉCNICAS
"MADRID ES DEPORTE"

Área Delegada de Deporte
Dirección General de Deporte

Actividad física Y SALUD

1 AUTOVALORACIÓN DE LA SALUD Y LA CONDICIÓN FÍSICA
Página 4

2 TEST PARA LA AUTOVALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA PARA LA SALUD
Página 10

3 ACTIVIDAD FÍSICA SEGURA ANTE OBESIDAD-SÍNDROME METABÓLICO (SM)-HIPERTENSIÓN ARTERIAL (HA)
Página 12

4 ACTIVIDAD FÍSICA SEGURA ANTE FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR
Página 16

5 ACTIVIDAD FÍSICA SEGURA ANTE FACTORES DE RIESGO MÚSCULO-ESQUELÉTICOS
Página 20

6 ACTIVIDAD FÍSICA SEGURA ANTE SITUACIONES DE ANSIEDAD, ESTRÉS Y DEPRESIÓN
Página 21

7 ACTIVIDAD FÍSICA SEGURA PARA PERSONAS MAYORES FRÁGILES
Página 22

8 ACTIVIDAD FÍSICA SEGURA ANTE EL EMBARAZO Y POSTPARTO
Página 25

9 ACTIVIDAD FÍSICA SEGURA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD
Página 30

Ejercicio Físico
seguro y provechoso

1 Seguir las recomendaciones

Protegerte y proteger a los demás en relación a la enfermedad Covid-19. Usar la mascarilla, observar una rigurosa higiene con el lavado de manos, y mantener la distancia de seguridad, entre otras medidas.

2 Autoevaluación

De tu salud y tu condición física, seguida de un auto-test. Así conocerás si tu estado actual de salud te permite realizar ejercicio físico directamente, o debes consultar con un médico primero. Además de conocer si tu condición física se corresponde a la de una persona ya iniciada en la práctica, o no. Por último, va a determinar un punto de partida y el objetivo de la práctica, para volver a testar pasado un tiempo y poder ver tu evolución.

3 Pertenencia a grupos de riesgo

Seguir las recomendaciones específicas para los diferentes grupos de riesgo, si perteneces a alguno de ellos. Es decir, las adaptaciones si te encuentras en situaciones de obesidad, síndrome metabólico e hipertensión arterial; riesgos cardiovasculares; músculo-esqueléticos; estrés, ansiedad y depresión; fragilidad en personas mayores; embarazo y post-parto y/o personas con discapacidad.



4 Sigue las fichas técnicas de ejercicios

para los diferentes grupos de riesgo que te proponemos junto con esta Guía

Autovaloración

de la salud y la condición física

PERSONAS ADULTOS Y MAYORES

Autoentrevista Salud

¿Ha sido diagnosticado por un médico de una enfermedad cardíaca?	SI	NO
¿Actualmente toma medicación para hipertensión u otro problema circulatorio?	SI	NO
¿Padece dolores osteomusculares habitualmente debidos a alguna lesión ya diagnosticada?	SI	NO
¿Padece obesidad o sobrepeso severo?	SI	NO
¿Es fumador/a habitual?	SI	NO
¿Padece asma o diabetes?	SI	NO
¿Está al corriente, ya sea por propia experiencia o por indicación médica, que le impida realizar ejercicio sin supervisión médica?	SI	NO
¿Tiene constancia médica de haber pasado la COVID 19?	SI	NO

En el caso de contestar **"SÍ"** a alguna pregunta,
debes consultar a tu médico, previamente a la realización de actividad física.

En el caso de que todas tus respuestas sean **"NO"**,
puedes (re)comenzar la actividad física, siempre de forma gradual, y siguiendo los consejos correspondientes a la situación de pandemia.

Autovaloración

de la salud y la condición física

PERSONAS ADULTOS Y MAYORES

Autoentrevista condición Física

Hasta la llegada del Estado de Alarma: ¿Realizaba actividad física regular un mínimo de dos veces semanales?	SI	NO
Durante el período de confinamiento: ¿Ha seguido realizando ejercicio regular bien de forma autónoma o siguiendo el Canal de YouTube #yoentrenoencasa Madrid es Deporte y/u otros disponibles?	SI	NO
Anteriormente al período de confinamiento: ¿estaba inscrito en un grupo de actividad física (agua, fitness, o cualquier otro) en alguno de los centrosdeportivos municipales del Ayuntamiento to de Madrid?	SI	NO
Anteriormente al período de confinamiento: ¿Realizaba clases de una especialidad deportiva concreta en un Club, Gimnasio o Polideportivo Municipal?. Por ejemplo: Pilates máquinas, baloncesto, fútbol, Zumba, Tenis. Pádel, etc.	SI	NO
Su condición física anterior al periodo de confinamiento: ¿Le permitía realizar actividad/ejercicio/deporte con una continuidad igual o superior a una hora diaria?	SI	NO

Si ha contestado **"SÍ"** a 3 o más preguntas puede realizar un autotest de condición física para iniciados o reincorporarse a su actividad anterior a la del periodo de confinamiento.

Si ha contestado **"NO"** a 3 o más preguntas deberá realizar un autotest de condición física para principiantes o NO iniciados.

Autovaloración

de la salud y la condición física

MAYORES FRÁGILES

Autoentrevista sobre Salud

¿Ha sido diagnosticado por un médico de una enfermedad cardíaca?	SI	NO
¿Actualmente toma medicación para hipertensión u otro problema circulatorio?	SI	NO
¿Ha sufrido en el último año alguna fractura cómo resultado de una caída?	SI	NO
¿Padece dos o más enfermedades (Hipertensión, Colesterol, Diabetes, Osteoporosis)?	SI	NO
¿Ha estado ingresado en el hospital durante el último año?	SI	NO
¿Ha estado encamado o con un largo periodo de inmovilidad (un mes o más) debido a alguna caída?	SI	NO
¿Su salud le impide salir a la calle de forma autónoma, sin ayuda de otra persona?	SI	NO
¿Está al corriente, ya sea por propia experiencia o por indicación médica, de cualquier otra razón que le impida realizar ejercicio sin supervisión médica?	SI	NO
¿Tiene constancia médica de haber pasado la COVID 19?	SI	NO

En el caso de contestar **"SÍ"** a alguna pregunta, debes realizar actividad física siempre en compañía de un o una cuidadora o con supervisión técnica, en clases específicas a cargo de un/a preparador/a físico/a.

En el caso de que todas tus respuestas sean **"NO",** puedes (re)comenzar la actividad física, preferentemente en compañía de un cuidador o cuidadora.

Autovaloración

de la salud y la condición física

MAYORES FRÁGILES

Autoentrevista de Condición Física

Hasta la llegada del Estado de Alarma: ¿Realizaba actividad física de manera autónoma sin asistencia directa de otra persona?	SI	NO
Durante el período de confinamiento: ¿Ha podido realizar ejercicio de forma Autónoma o dependía de su cuidador o un familiar para movilizarse?	SI	NO
Anteriormente al período de confinamiento: ¿estaba inscrito en algún grupo de actividad física (Mayores, programa de Caídas u otro similar) en los centros deportivos municipales	SI	NO
¿Realiza por si mismo tareas domésticas de la vida diaria que impliquen algo de fuerza o necesita de otra persona?	SI	NO
¿Necesita de alguien que le ayude habitualmente?	SI	NO
¿Necesita de algún tipo de apoyo para caminar, bastón ó andador?	SI	NO
¿Lleva más de 3 meses sin hacer ejercicio físico?	SI	NO

Si has contestado **"SÍ"** a 4 o más preguntas,
puedes realizar una autotest de condición física para iniciados/as o reincorporarte a tu actividad anterior a la del periodo de confinamiento.

Si has contestado "**NO"** a 3 ó más preguntas,
deberás realizar un autotest de condición física para principiantes o NO iniciados/as.

Autovaloración

de la salud y la condición física

ADOLESCENTES

Autoentrevista sobre Salud

¿Has sido diagnosticado por un médico de una enfermedad cardíaca?	SI	NO
¿Actualmente tomas medicación para hipertensión u otro problema circulatorio?	SI	NO
¿Padeces obesidad o sobrepeso?	SI	NO
¿Eres fumador/a habitual?	SI	NO
¿Ingieres algún tipo de droga de manera esporádica o habitual?	SI	NO
¿Padeces asma u asma de esfuerzo?	SI	NO
¿Padece dolores osteomusculares habitualmente debidos a alguna lesión ya diagnosticada?	SI	NO
¿Tienes constancia médica de haber pasado la COVID 19?	SI	NO
¿Tiene constancia médica de haber pasado la COVID 19?	SI	NO

En el caso de contestar **"SÍ"** en alguna pregunta debes consultar a tu médico previamente a la realización de actividad física.

En el caso de que todas tus respuestas sean **"NO",** puedes (re)comenzar la actividad física, siempre de forma gradual y siguiendo los consejos correspondientes a la situación de pandemia.

Autovaloración

de la salud y la condición física

ADOLESCENTES

Autoentrevista de Condición Física

Hasta la llegada del Estado de Alarma: ¿Realizabas actividad física regular un mínimo de tres veces semanales?	SI	NO
Durante el período de confinamiento: ¿Ha seguido realizando ejercicio regular bien de forma autónoma o siguiendo el Canal de YouTube #yoentrenoencasa Madrid es Deporte y/u otros disponibles?	SI	NO
Anteriormente al período de confinamiento: ¿estabas inscrito/a en un grupo de actividad física para jóvenes o en las Escuelas Deportivas? Por ejemplo: Salvamento acuático, Bádminton, Voley o cualquier otra) en los centros deportivos municipales del Ayuntamiento de Madrid?.	SI	NO
Anteriormente al período de confinamiento: ¿Realizabas clases de una especialidad deportiva concreta en un Club o Gimnasio o Polideportivo Municipal? Por ejemplo: gimnasia rítmica, baloncesto, fútbol, Zumba, Tenis...etc	SI	NO
Tu condición física anterior al periodo de confinamiento: ¿Te permitía realizar actividad/ejercicio/deporte con una continuidad igual o superior a una hora diaria?	SI	NO

Si has contestado **"SÍ"** a 3 o más preguntas,
puedes realizar una autotest de condición física para iniciados/as o reincorporarte a tu actividad anterior a la del periodo de confinamiento.

Si has contestado **"NO"** a 3 o más preguntas,
deberás realizar una autotest de condición física para principiantes o NO iniciados/as.

Test
autovaloración

MARCHA Y/O CARRERA

PROPÓSITO: La intención de esta prueba es la de valorar la capacidad aeróbica.

DESCRIPCIÓN: Busca un espacio en la calle libre de obstáculos y que sea medible (25m, 50m...). Una vez lo tengas, y durante 6 minutos intenta recorrer la máxima distancia posible con marcha o carrera (tendrás que contar tus desplazamientos para hacer un cálculo final de metros recorridos).

VALORACIÓN: Una vez realizada la prueba y hecho el cálculo de la distancia que has recorrido, guarda este dato. Te servirá para comprobar, en el tiempo, tu progresión.





FLEXIBILIDAD

PROPÓSITO: Valorar la flexibilidad de la zona lumbar y la cadena posterior.

DESCRIPCIÓN: Sentado en el suelo, con piernas juntas y extendidas, y los pies en ángulo recto respecto al suelo, intenta llegar con las manos a tocarte los pies, sin doblar las rodillas y manteniendo la espalda recta.

ADAPTACIÓN: Si no puedes sentarte en el suelo, o tienes molestias de espalda, hazlo sentado sobre el borde de una silla.

VALORACIÓN: Observa si la distancia para llegar a los pies es mayor a 12 cm, si está dentro de los 12 cms., o si sobrepasas los pies. Apunta esa medida para luego comprobar si mejoras.

Test
autovaloración

FUERZA DE EXTENSORES DE RODILLA Y CADERA

PROPÓSITO: Valorar la fuerza de la musculatura extensora tanto de rodillas como de caderas.

DESCRIPCIÓN:

• OPCIÓN A: desde sentado y con los brazos cruzados por delante del pecho, incorpórate extendiendo completamente caderas y rodillas, acto seguido vuelve a sentarte. Haz todas las repeticiones que puedas durante 30".

• OPCIÓN B: desde de pie y con los brazos cruzados por delante del pecho, flexiona caderas y rodillas 90º (manteniendo la espalda erguida), acto seguido extiende caderas y rodillas y vuelve a la posición inicial. Haz todas las repeticiones que puedas durante 30"

VALORACIÓN: Una vez realizada la prueba anota el número de repeticiones realizadas y guarda este dato. Te servirá para comprobar en el tiempo tu progresión.

FUERZA DE BRAZOS

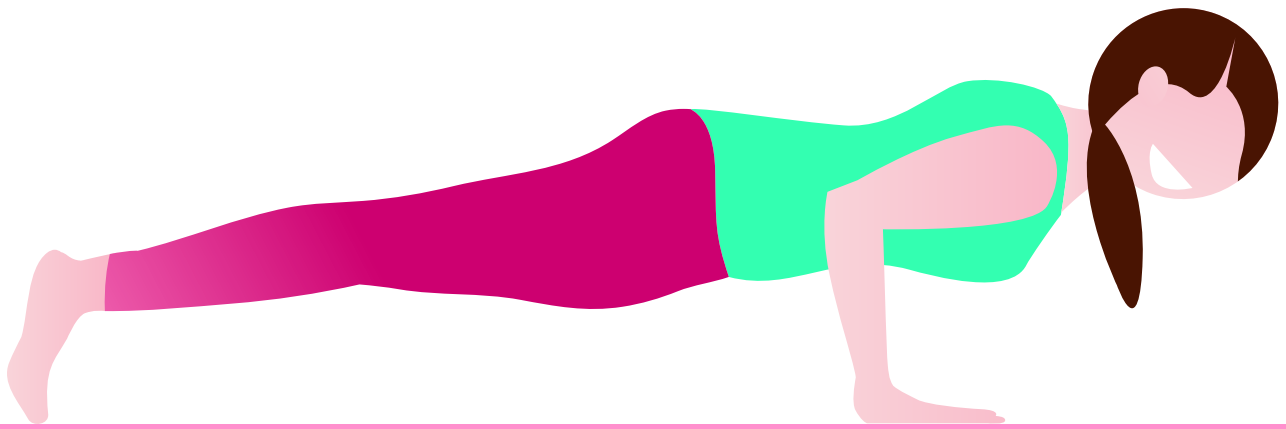
PROPÓSITO: Conocer nuestro nivel de fuerza resistencia de los miembros superiores

DESCRIPCIÓN: Tendido prono (boca abajo), con los pies y manos en el suelo, el tronco recto y las manos separadas a la anchura de los hombros, deberemos realizar el mayor número de flexiones y extensiones de brazos, contabilizando las que puedas realizar bien ejecutadas.

• OPCIÓN A: Apoya las rodillas y las manos en el suelo y con el tronco recto realiza el mismo ejercicio.

• OPCIÓN B: Con el cuerpo ligeramente inclinado apoya las manos en una pared y los pies en el suelo, separa las manos a la anchura de los hombros y realiza una flexión de brazos, repítela tantas veces como puedas.

VALORACIÓN: Cuenta el número de veces que flexionas y extiendes los brazos, y toma nota para poder valorar tu evolución más adelante.



Actividad física segura

Sobrepeso y Obesidad

Son los principales detonantes de un importante número de desequilibrios en nuestro organismo,

como la resistencia a la insulina, el exceso de grasa abdominal, la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, entre otros.

En la actualidad alrededor del 22 por ciento de la población adulta y aproximadamente el 17 por ciento de los niños españoles tienen obesidad.

Unos apuntes médicos...

1

La Obesidad y la Hipertensión arterial (HTA) son enfermedades multifactoriales con mucha historia. Sin embargo el "síndrome metabólico" (SM) es una acepción relativamente nueva en medicina, renombrada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1998, que la define como un cuadro de varios factores relacionados con trastornos en el metabolismo, que normalmente se traducen en sobrepeso y obesidad: glucosa alterada (más de 110 mg/dl); HDL - colesterol bajo (< 45 mg/dl en los hombres y < 55 mg/dl en las mujeres); Triglicéridos (> 150 mg/dl); Presión arterial elevada (sistólica (alta) > 130mmHg o diastólica (baja) > 85mmHg).

2

La confluencia de 3 o más de los factores indicados más arriba, en una misma persona, supone un riesgo superior al que se tendría si se tienen en cuenta por separado. Su unión tiene un efecto multiplicador, que les hace más potentes en cuanto a consecuencias negativas para la salud, y que puede derivar en diabetes tipo II o en enfermedades cardiovasculares, que cada vez afectan a más personas.

3

La causas del síndrome metabólico (SM) se pueden deber a varios factores. Se sabe que los genéticos tienen bastante influencia, y que el sobrepeso y la obesidad son fundamentales para que estos factores puedan desarrollarse.

4

La obesidad es una enfermedad crónica tratable (que una vez que aparece no se cura y hay que estar siempre vigilando para que el peso no vuelva) que aparece cuando existe un exceso de grasa (tejido adiposo) en el cuerpo. Las causas del sobrepeso y la obesidad tienen mucho que ver con el entorno y los hábitos de vida, principalmente relacionados con una alimentación excesiva y con un alto contenido en azúcar, grasas y sal, unido a la inactividad y una vida sedentaria.

6

Si se controla el sobrepeso y/u obesidad, se controla al mismo tiempo, al mismo tiempo algunas de las alteraciones objeto de esta guía como la hipertensión arterial, el síndrome metabólico y la Diabetes tipo II.

No abuses de la báscula porque no nos dice mucho: no mide nuestro esfuerzo ni tampoco indica los cambios que se producen en la composición corporal, que es la relación que existe entre el peso de grasa respecto de la masa o peso muscular.

Puedes combinar varias formas de medir para tener una mayor información de tu composición corporal y porcentaje de grasa.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

Normalmente los profesionales de la salud suelen utilizar el Índice de Masa Corporal (IMC) para determinar si es sobrepeso (entre 25 o 30) u obesidad (a partir de 30). Evaluar la acumulación del exceso de grasa abdominal y debajo del diafragma puede ser un indicador de mayor riesgo cardiovascular.



IMC (Índice de masa corporal) = Peso en kilos dividido entre la estatura (en metros) al cuadrado.

Peso insuficiente	→	Menor de 18.5
Peso normal	→	Entre 18.5 y 24.9
Sobrepeso	→	Entre 25 y 26.9
Pre-obesidad	→	Entre 27 y 29.9
Obesidad	→	Mayor de 30
Obesidad mórbida	→	Mayor de 40

El Perímetro de cintura es un indicador de la obesidad central relacionada con la grasa visceral perjudicial para tu salud. Se considera excesiva cuando es mayor o igual a 102 cm en hombres y mayor o igual a 88 cm en mujeres.

Todos/as tenemos la capacidad de prevenir, adquiriendo hábitos de vida saludables en nosotros y nuestro entorno que nos mantengan alejados del sobrepeso y la obesidad, a través de una vida activa y una dieta sana.

Trabajo físico

multidisciplinar

El trabajo físico deberá ser multidisciplinar, realizando acciones a dos niveles: el **nutricional**, atendiendo a unas normas básicas a la hora de hacer la compra;

y el de **actividad física** atendiendo al siguiente protocolo de seguridad:

1 SAL A LA CALLE

Si no tienes síntomas de COVID-19 o los has tenido hace más de 15 días; si nadie con quien convives está afectado/a o podría estarlo; si no eres persona de riesgo por tus patologías previas. Si no cumples esto deberás seguir entrenando en casa.

2 AUTOPROTECCIÓN

Evita los espacios concurridos, así como aquellos lugares donde puedan existir aglomeraciones; mantén distancia con otras entre personas de 2 mts., usa mascarilla; lávate las manos antes y después de la actividad; y en la medida de lo posible, realiza la actividad física de manera continuada evitando paradas innecesarias en las vías o espacios de uso público

3 ESPACIOS

Vías o espacios de uso público, incluidos los espacios naturales y zonas verdes autorizadas, siempre que se respeten los límites establecidos; o instalaciones deportivas con los límites que se establezcan.

4 AL VOLVER A CASA

Dejar los zapatos fuera del domicilio o en el lugar destinado a ello, antes de acceder a éste; quitarse la ropa y meterla en la lavadora; lavarse las manos; ducharse al finalizar el trabajo.

5 PROGRAMA NUTRICIONAL

Sigue un programa nutricional supervisado para controlar, si es tu caso, el sobrepeso. Distribuye tu comida a lo largo del día; disminuye la ingesta de grasas, azúcar y sal así como de alimentos procesados y bollería industrial.

Información complementaria: Madrid Salud. Retos semanales en alimentación y actividad física (Programa A.L.A.S.): http://madridsalud.es/retos-semanales-alimentacion-y-actividad-fisica/

Programa

de actividad física tipo para controlar el sobrepeso

Está demostrado que **la obesidad** provoca una disminución de la masa muscular (sarcopenia) por lo que se recomienda:

1

Ejercicios de fuerza con un componente de intensidad alto, para provocar en el organismo un estrés metabólico global. Esto se puede traducir a ejercicios de fuerza globales realizados a un nivel de intensidad alta, ya sea por el ejercicio en sí, o por el reducido tiempo de trabajo realizado.

2

Un programa de ejercicios funcionales y globales de fácil ejecución, y los mismos para iniciados y no iniciados, no olvidemos que en las personas con sobrepeso la movilidad es algo limitada y normalmente con forma física escasa. La diferencia entre iniciados y no iniciados será el tiempo al que se someten en el trabajo de mayor intensidad, que en los primeros como es lógico este será menor.

3

La duración será en series de 10 minutos y deberán hacerlo 2 veces.

4

En cada serie de ejercicio
El ejercicio de baja intensidad será carrera continua o en su defecto caminar rápido durante 45 sg los no iniciados y 40 sg los iniciados y los ejercicios metabólicos de alta intensidad se realizarán los primero 15 sg y los segundos 20 sg y serán del tipo de:

Carrera elevando rodillas

Sentadillas

Tumbarse y levantarse del suelo

Carrera de cuatro pasos laterales tocando el suelo, hacia la derecha y lo mismo hacia la izquierda

Bajar a cuclillas apoyar manos en el suelo y sacar pierna derecha hacia atrás, para después ponerse de pie y después repetir lo mismo con la otra pierna.

MANERA DE REALIZARLO:

Se correrá el tiempo indicado, según nivel, y al finalizar, sin descanso, se realizará el primer ejercicio para, sin descanso, volver a correr; y así se procederá a realizar los cinco ejercicios y sin ninguna pausa se repetirá todo una vez más.

Al finalizar, se volverá a casa siguiendo los protocolos adecuados indicados en el apartado correspondiente y se realizará una rutina de 6 series de 15 segundos de planchas frontales con antebrazos y rodillas con descanso de 30sg.

Se finalizará con unos ejercicios de movilidad de brazos (círculos) sin esfuerzo, y de piernas (patadas adelante y atrás también sin esfuerzo).

Actividad física segura

Riesgo cardiovascular

EL SISTEMA CARDIOVASCULAR

está compuesto por EL CORAZÓN, LOS VASOS SANGUÍNEOS (arterias, venas y capilares) y la SANGRE.

Unos apuntes médicos...

El aire que respiramos por la boca va a los pulmones. El oxígeno del aire es absorbido por el torrente sanguíneo a través de los pulmones. El corazón bombea la sangre rica en oxígeno a través de una red de vasos sanguíneos: las arterias, a través de los tejidos, incluidos órganos, músculos y nervios, por todo el cuerpo.

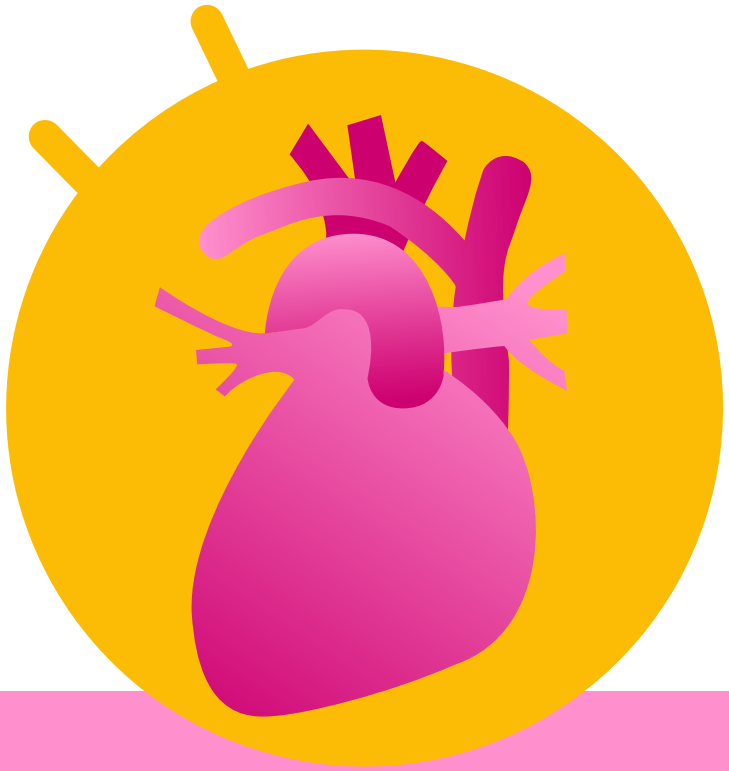
Cuando la sangre llega a los capilares, en los tejidos se libera oxígeno, que utilizan las células para obtener energía. Estas células liberan los productos de desecho, como el dióxido de carbono y agua, que son absorbidos y transportados por la sangre.

La sangre usada, "desoxigenada" viaja por las venas y retorna al corazón. Este bombea sangre desoxigenada de nuevo a los pulmones, donde absorbe el oxígeno comenzando nuevamente el ciclo.

Puedes mejorar la salud de tu corazón (resistencia cardiovascular), mediante diferentes tipos de actividad física o ejercicios.

-El mejor tipo de ejercicio para tu corazón es la actividad aeróbica que involucra, o mejora, la utilización del oxígeno en tu organismo, lo que es esencial para mejorar tu resistencia cardiovascular.

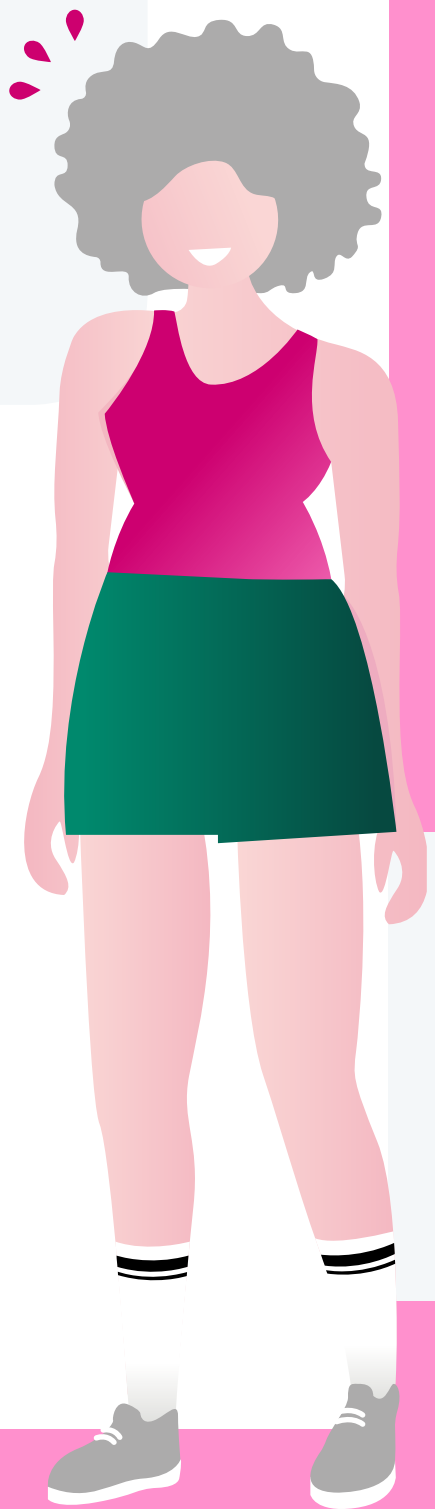
-"Actividad aeróbica" puede ser cualquier ejercicio moderado, repetido en el tiempo, que involucre a grandes grupos musculares. El nivel saludable recomendado es de 30 minutos de ejercicio moderado, al menos 5 días a la semana (moderado significa que tu respiración es más rápida, tu frecuencia cardíaca aumenta, y tu corazón y tus pulmones están siendo estimulados).



Personaliza

tu actividad física

- Si tienes patología inmunológica, defensas bajas o tratamiento con inmunodepresores, haz un entrenamiento moderado en casa según recomendación médica.
- Si tienes enfermedad cardiovascular o pulmonar controlada, y el médico te recomienda ejercicio moderado, retrasa o atiende con mayor atención y seguridad el entrenamiento en la calle; o bien combina entrenamiento en casa con paseos cortos fuera (10 a 15 min),



Objetivos

1. Alcanzar y/o mantener una buena condición física.
2. Seguir mejorando en tu proceso, siguiendo las indicaciones prescritas por tu médico.
3. Adquirir el hábito de ejercicio, previniendo el sedentarismo.
4. Combatir el estrés, incidiendo en el equilibrio psicológico.
5. Entretenerse y divertirse.

Tipo de actividad

1. Entrenamiento individual de la resistencia aeróbica y entrenamiento individual de la fuerza resistencia.
2. La actividad física recomendable en esta fase debe de ser individual. Se puede realizar, en casa o al aire libre, si no tienes problemas de salud, o no eres de riesgo, ni convives con personas que lo sean.

Recomendaciones específicas

1

Alcanza, progresivamente, un nivel de condición física saludable.

2

Mantén una actividad moderada de 30 min. combinada con descansos de 5 a 10 seg. durante los ejercicios de un circuito, por ejemplo. **Si la actividad es continuada**, no es conveniente descansar, sino reducir la intensidad del ejercicio a tu nivel de condición física.

3

Si te sientes excesivamente fatigado/a, baja el nivel de actividad. Si te mareas, notas sudor frío, arritmias... o cualquier signo de malestar, no insistas, para, siéntate y consulta con tu médico.

4

En una escala del 1 al 10, tu nivel de cansancio al finalizar el día, en la situación actual, que se entiende de adaptación, no debería superar el 6.

5

Si estabas o estás siguiendo un Programa de Acondicionamiento Cardiovascular Fase 1 supervisado por tu médico, consúltale, él debe dirigir tu actividad física.

6

Si estabas o estás siguiendo un Programa de Acondicionamiento Cardiovascular Fase 2, no dejes de consultar a tu médico, y ten en cuenta las recomendaciones previas y las que se exponen a continuación para población sana y con condición física media.

7

Tómate la tensión con regularidad. Ante cualquier descompensación, subida o bajada consulta con tu médico.

8

Durante el ejercicio, no superes 120 pulsaciones por minuto (puedes ayudarte de un pulsómetro y si no dispones de éste, respeta el índice que señala que para mantenerte en niveles de ejercicio aeróbicos, podrías hablar sin dificultad).

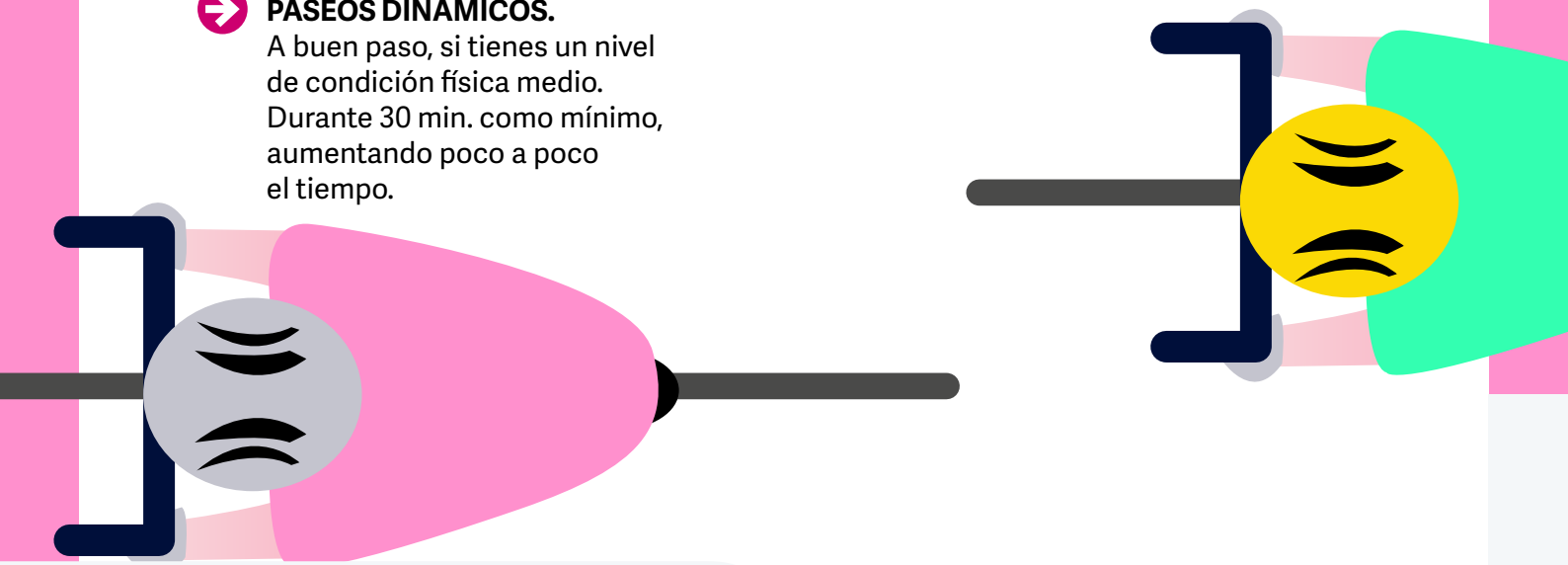
9

Tómate el pulso también al finalizar la actividad, o entre series, si realizas un circuito, tras 1 min. de reposo. El pulso debería bajar significativamente. Cuánto más entrenado o entrenada estés, más pronto recuperarás y por tanto, las pulsaciones bajarán más y en menos tiempo de recuperación.

Contenidos

del ejercicio

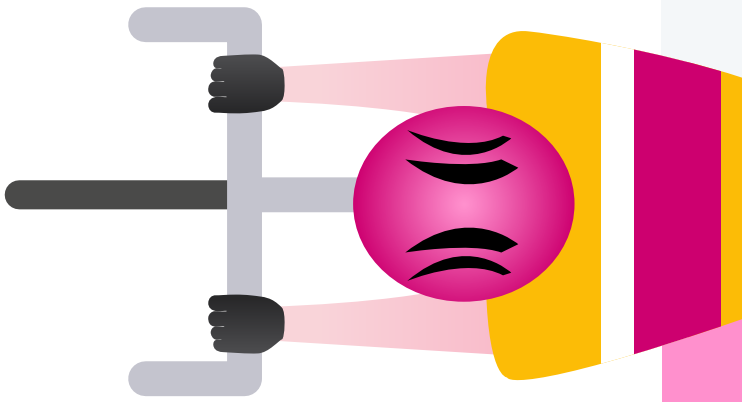
- **CARRERA.** Si no tienes problemas de salud, ni riesgo para salir de 10 a 30 min. En personas mayores es aconsejable realizar actividades sin impacto por ser más moderadas en intensidad y también más aconsejables a nivel articular.
- **BICICLETA.** Al aire libre o en casa de forma moderada, con paseos en zonas llanas. Si es en casa, intensidad moderada, controlada por pulsómetro. Durante 20 a 40 min.
- **PASEOS DINÁMICOS.** A buen paso, si tienes un nivel de condición física medio. Durante 30 min. como mínimo, aumentando poco a poco el tiempo.
- **PASEOS MODERADOS.** Si tienes nivel de condición física baja, has perdido el estado de forma, eres mayor de 65 años... durante 15 min a 40 min. Si entrenas en casa puedes combinar la marcha con ejercicios dinámicos.
- **YOGA O TAICHI.** Al aire libre, realizados de forma individual.
- **BAILE.** En casa, siguiendo videos.
- **CIRCUITOS DE FUERZA Y RESISTENCIA.** En casa.



Transferencia con otras areas:

El **entrenamiento de salud cardiovascula**r tiene transferencia con otros factores de riesgo como:

Obesidad y síndrome metabólico / Músculo esquelético / Ansiedad estrés y síntomas depresivos / Mayores.



Actividad física segura

Músculo-esqueléticos

Según el informe de la OMS de agosto de 2019, los problemas músculo-esqueléticos afectan a entre 1 de cada 3 y 1 de cada 5 personas en el mundo. Estos problemas cursan con dolor y limitación de la movilidad, destrezas y capacidad funcional. Pueden sufrirse a cualquier edad pero lo más habitual es encontrarlos entre la adolescencia y la vejez por diversos motivos.

La importancia de la prevención es mayor en las circunstancias actuales. La actividad física, el control del peso y la psicoterapia combinada con tratamientos farmacológicos son, ahora más que nunca, fundamentales.

Objetivos

1. Mejora de la capacidad cardiovascular.
2. Mejora de la movilidad articular.
3. Mejora de la sensación de dolor.
4. Mejora del estado de ánimo.

Las dolencias más comunes son:

Artrosis

Dolor de espalda y cuello

Fracturas por debilidad ósea

Traumatismos

Enfermedades Inflamatoiras Sistématicas. (Artritis reumatoide)

Actividades y/o ejercicios

1. Paseos relajados.
2. Marcha ligera y/o con variaciones (pasos largos, elevación de rodillas...).
3. Movimientos circulares de hombros y brazos.
4. Movimientos de manos y muñecas.
5. Movimientos de tobillos, tanto sentados como de pie.
6. Movilidad suave de la columna, de pie, de pie con apoyo o sentado si es necesario.
7. Movilidad suave y lenta del cuello.
8. Trabajo de respiraciones tanto torácicas como diafragmáticas.

Actividad física segura

Estres y ansiedad

Según la OMS:

La depresión es la principal causa mundial de discapacidad.

La ansiedad es un sistema de alerta ante situaciones que nos afectan.

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional.

Las personas con bajos niveles de actividad física tienen más posibilidades de padecer síntomas de cualquiera de estas tres dolencias.

Objetivos

1. Mejorar el estado de ánimo.
2. Mejorar la capacidad cardiovascular y movilidad articular.
3. Implantar una rutina de autocuidados.

Un estudio realizado en el Instituto Karolinska de Suecia muestra que...

...el ejercicio físico induce cambios en el músculo esquelético que, a su vez, ocasionan la limpieza de una sustancia que se acumula en sangre durante los momentos de estrés.

...el ejercicio físico libera la mente para poder salir del ciclo de pensamientos negativos que alimentan la depresión, ayuda a ganar confianza, y mejora el estado de ánimo.

Actividades y/o ejercicios

1. Paseos al aire libre y cualquier otro tipo de ejercicio aeróbico moderado (baja los niveles de cortisol y adrenalina y aumentan las endorfinas)
2. Trabajo de técnicas de liberación del estrés y de relajación (sobre todo después del ejercicio).
3. Marcha vigorosa acompañada de música.
4. Ejercicios respiratorios.

Actividad física segura

Personas Mayores Frágiles

El envejecimiento implica una serie de cambios morfológicos y fisiológicos en todos los tejidos, y su conocimiento permite comprender las diferencias fisiopatológicas, entre las personas adultas mayores, sobre todo las de edad más avanzada, y el resto de la población adulta.

Los cambios asociados al envejecimiento, son múltiples, y su análisis completo pudiera terminar en una lista interminable. Por esta razón, se pueden mencionar cuatro sistemas específicos, cuyos cambios morfológicos y funcionales asociados al envejecimiento, son de alta relevancia, tanto por lo común de sus alteraciones, como por las consecuencias que ellas tienen. Las más destacadas son:

CARDIOVASCULARES:
Hipertrofia cardíaca: engrosamiento. Rigidez vascular y cardíaca. Mayor riesgo de arritmias.

RENALES:
Adelgazamiento corteza renal. Menor capacidad para contener la orina. Menor capacidad para sintetizar Vitamina D.

NERVIOSO CENTRAL:
Menor velocidad de procesamiento, destreza motora y disminución de memoria de trabajo.

MÚSCULO-ESQUELÉTICOS:
Pérdida de densidad ósea y masa muscular, y disminución de la fuerza.

FRAGILIDAD - RIESGO DE CAÍDAS

Durante el confinamiento hemos podido ofrecer a los mayores, **atención personalizada de forma virtual,** y recomendaciones sobre actividad física que han realizado en sus casas; asociándolo a todas las medidas de seguridad y recomendaciones ofrecidas **a través de diversos medios**, teléfono, canal de YouTube, redes sociales...

El reto actual es hacer salidas individuales, o con acompañantes, manteniendo las medidas de distanciamiento establecidas, **de manera saludable y segura** para ofrecer **"el suficiente blindaje" a las personas mayores frágiles.**



Medidas de Seguridad



1 Si estás contagiado/a. Descansa



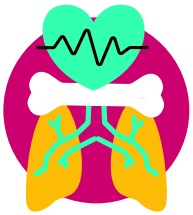
2 Si crees que puedes estarlo (si tienes síntomas como temperatura más de 37°C, tos seca...) consulta a tu médico. Descansa.



3 Si tienes patología inmunológica, defensas bajas o tratamiento con inmunodepresores haz un entrenamiento moderado en casa, según recomendación médica.



4 Si tienes factores de riesgo o convives con personas con factores de riesgo entrena en casa.



5 Si tienes enfermedad cardiovascular o pulmonar controlada, y el médico te recomienda ejercicio moderado, retrasa o atiende con mayor atención y seguridad tu actividad en la calle, o bien combina entrenamiento en casa con paseos cortos fuera (10 min).



6 Se ha pasado el testigo, de la que trabaja en el hospital a la gente que trabaja en los servicios de salud pública. Lo tenemos que hacer bien porque ha costado mucho llegar hasta aquí.

Recomendaciones

1 **Mantén un buen estado de salud.** Debes ir de menos a más, alcanzando nuevos retos.

2 **Cuida tu alimentación.** Respeta horarios de comidas y bebe agua a menudo, sin esperar a tener se. Amplía tu información sobre alimentación en:

http://madridsalud.es/retos-semanales-alimentacion-y-actividad-fisica/

3 **El ejercicio** no debe suponer fatiga excesiva y sí una **forma saludable de entretenerse** y divertirse.

4 **Si sientes mareos o fatiga, suspende el ejercicio.** Si sientes molestias, reduce la amplitud y/o la intensidad del ejercicio, y en todo caso, si persisten, interrumpe el ejercicio y descansa.

5 **Crea hábitos saludables.** Busca un horario fijo para hacer ejercicio, realiza siempre un calentamiento previo y una vuelta a la calma con estiramientos después.

6 **Prevé la inactividad.** No te quedes más de dos horas parado: camina, mueve las piernas, levántate. Cuando hables con el móvil, camina. Realiza como mínimo 30 min de ejercicio al día, y si puedes, mejor que sean 2 sesiones de 30 min, combinando mañana y tarde.

7 **Lucha contra el estrés y la soledad,** apoyándote en diversos medios (apoyo familiar, llamadas de tu profesor/a, programas de mayores en compañía, redes sociales con otros/as alumnos/as).

8 **Comunícate** ahora, también en la distancia, y sigue las sesiones de tus profesores/as a través de vídeos, WhatsApp, SMS, teléfono...).

9 **Intenta manejar nuevas tecnologías,** respetando tus limitaciones y animándote a aprender.

10 Pasear de forma moderada, **siempre con mascarilla,** de menos tiempo a más, según te vayas sintiendo.

11 **Paseos cortos** y una sesión de entrenamiento en casa. O bien un paseo largo y una sesión de entrenamiento en casa por la tarde (si has salido a pasear por la mañana).

12 **Consulta con tu médico** ante cualquier duda respecto a tu salud.

Actividad física segura

Embarazo y postparto

El embarazo obliga a atender a los tres períodos que lo definen:

PRECONCEPCIONAL

- La salud de la mujer durante el embarazo depende en gran medida de su estado de salud antes de la concepción.
- La realización de actividad física en este período va orientada a que la futura mujer embarazada pueda llegar a tener unos parámetros saludables de peso y composición corporal, que le ayuden a superar los cambios que esta etapa le va a suponer.
- Si es practicante habitual deberá continuar con sus entrenamientos y vigilar sus parámetros de peso y porcentaje graso. Si siendo practicante estuviera fuera del rango de peso adecuado debería plantearse alguna o las dos de estas acciones: la primera, aumentar la intensidad y frecuencia de los entrenamientos y segunda someterse a un plan nutricional supervisado.
- Si no es practicante, el control debería ser también la primera pauta para ver como es el estado inicial y a partir de ahí diseñar un plan de actuación que, si estuviera dentro los rangos adecuados de peso y porcentaje graso, tan solo requeriría de un plan de actividad física que preparara a su organismo para soportar los cambios que en un futuro van a llegar, tanto físicos, como fisiológicos y psicológicos.

GESTACIÓN

- Es importante saber que el **periodo de mayor vulnerabilidad para el embrión son las 10 primeras semanas de gestación,** por lo que habrá de poner especial atención en la forma e intensidad de nuestra actividad física en estos momentos, sobre todo si no éramos practicantes antes del embarazo.
- En cuanto a la actividad física, en el nivel moderado, se considera beneficiosa para la salud, tanto de la madre como del bebé, en sus dos ámbitos de desarrollo, el intra y el extrauterino; quedando claro **que el sedentarismo en ningún caso es beneficioso para ninguno de los dos.** No obstante, no existe un consenso en cuanto a cuándo, cuánto y qué hacer. Puede ser por esto, que la mayoría de las embarazadas, sobre todo en el tercer trimestre disminuyen su actividad física en general.
- Ante esta situación de incertidumbre la recomendación se orientará a dejar clara la no idoneidad de una actitud sedentaria, tanto a nivel físico y fisiológico, de la madre y del bebé, así como psicológico.
- En las recomendaciones generales para paliar la pandemia de sobrepeso y obesidad que asola el mundo, la mayoría de los organismos competentes en este tema, entre ellos American College of Sports Medicine (ACSM) y el CDC de Atlanta, ya en 1995 aconsejaban la práctica de actividad física de intensidad moderada durante 30 minutos la mayoría de los días de la semana, incluyéndose también a la población de mujeres embarazadas en estos consejos.

Recomendaciones de actividad física durante la gestación o embarazo:

Hay que precisar que este período no es de mejora de la forma física, y que nos referimos a mujeres con embarazos sin complicación o de bajo riesgo, haciendo una distinción entre embarazadas que practicaban actividad física antes de este período (embarazadas practicantes, EP) y las que no practicaban (embarazadas no practicantes, ENP)

1. Es suficiente realizar ejercicio cinco días a la semana (al menos 30 min./día), incluso la mitad, 75 min semanales, serían suficientes para mejorar parámetros de salud como hipertensión arterial, aproximación al peso saludable, correcto equilibrio entre masas corporales (grasa y muscular), prevención de diabetes gestacional...

2. El objetivo para ENP deberá ser hacer un programa gradual para alcanzar una práctica de 30 min., de 3 a 5 días a la semana.

3. Para EP su trabajo, deberá oscilar entre 45/60 min por sesión, de 3 a 5 veces a la semana adaptando ese tiempo a las circunstancias (salud y ganancia de peso).

4. La intensidad es el factor más difícil de concretar, además de no disponerse de una evidencia científica clara, tampoco se suele disponer de material para cuantificarla. Para poderlo hacer de manera simple, la embarazada debe controlar las pulsaciones (entre 120-140 pulsaciones por minuto en función del nivel de condición física) y/o a través de la percepción subjetiva del esfuerzo con una intensidad de esfuerzo de 5-6 en una escala del 1 al 10; siendo el borde inferior en ambos datos el de referencia para ENP y el superior para EP.

5. Entre los tipos de actividad, hay una idea de que la idoneidad es la actividad física en el medio acuático, por la liberación de peso que conlleva el contrarrestar la fuerza de gravedad con la de flotación. Pero este tipo de actividad a veces, como en el momento actual, no suele estar al alcance de todas, por lo que el denominador común que tendrá cualquier actividad que practiquemos, es que tengan la mínima posibilidad de impactos y caídas. Es importante tener en cuenta sobre todo en EP la práctica de las actividades que más controle y le gusten, si son apropiadas; o en las que se encuentre más segura. Para las ENP deberán ser de carácter continuo y de fácil ejecución como caminar, bicicleta estática y sencillos ejercicios de fuerza.

6. Para su realización sería ideal que utilizara las nuevas tecnologías para ver cómo se ejecutan de manera adecuada (pulsómetros, apps...).



PUERPERIO

Período en el cual el organismo de la mujer embarazada vuelve a sus valores pregestacionales. Se deberá planificar un programa que sea compatible con el cuidado y alimentación del bebé. Las pautas generales serán, ir recuperando poco a poco: las EP, los niveles de actividad pregestacionales, y la ENP, aprovechar esta etapa para planificarse y hacer que esta rutina adquirida durante el embarazo se convierta en un hábito permanente que le permita ir mejorando su forma física paulatinamente para mantenerse dentro de sus parámetros saludables.

Independientemente del período del estado gestacional en el que te encuentres, durante el estado de pandemia, deberás atender al siguiente protocolo:

SAL A LA CALLE:

Si no tienes síntomas o los has tenido hace más de 15 días; si nadie con quien convives está afectado/a o podría estarlo; si no eres persona de riesgo por tus patologías previas. Si no cumples esto deberás seguir entrenando en casa.

LUGARES

Vías o espacios de uso público, incluidos los espacios naturales y zonas verdes autorizadas; o instalaciones deportivas; respetando siempre los límite que se establezcan.

AL VOLVER A CASA

Dejar los zapatos fuera del domicilio o en el lugar destinado a ello, antes de acceder a este; quitarse la ropa y meterla en la lavadora; lavarse las manos; ducharse al finalizar el trabajo.

AUTOPROTECCIÓN:

Evitar los espacios concurridos, así como aquellos lugares donde puedan existir aglomeraciones; mantener una distancia entre personas de 2 mts., usar mascarilla; lavarse las manos antes y después de la actividad; en la medida de lo posible, la actividad física debe realizarse de manera continuada evitando paradas innecesarias en las vías o espacios de uso público.



Si estás pensando en quedarte embarazada...

Si eres practicante de actividad física habitual:

Sigue con tus entrenamientos habituales, haciéndote un control de peso y porcentaje graso, para saber si estás en los parámetros adecuados (IMC entre 18,5-24,9 y porcentaje graso <25%).

En caso afirmativo, continúa con tus rutinas habituales con controles mensuales para observar que no te desvías de lo correcto.

En caso negativo, aumenta la intensidad y duración de tus entrenamientos y/o ponte en manos de un profesional de la nutrición para que te ayude a cambiar tus hábitos alimenticios que sin duda están influyendo.

Si no eres practicante de actividad física habitual,

Hazte una toma de datos inicial para ver cuál es tu punto de partida.

- **Si estás lejos de lo correcto,** deberías de poner en marcha, de manera conjunta, un plan nutricional y físico con profesionales de cada ámbito.
- **Si tuvieras unos datos adecuados** deberías ir pensando en comenzar una rutina física guiada por un profesional que tuviera esta estructura:

- **Trabajo de resistencia** a realizar en la calle siguiendo las pautas antes establecidas:

- **Caminar 20/30 min** con la siguiente estructura, caminar rápido 20 sg y caminar normal 40 sg. Repitiéndose ese patrón hasta cubrir esa cantidad de tiempo total.

- **Trabajo de movilidad.** También a realizar en casa siguiendo las pautas establecidas:

1. Ejercicios de movilidad pélvica fundamentalmente.
2. Ejercicios de movilidad de brazos.
3. Ejercicios de movilidad de piernas.

- **Trabajo de fuerza** a realizar en casa siguiendo las pautas indicadas anteriormente. Entre cada uno de los 6 ejercicios que se proponen se caminará sobre el sitio 45 sg.:

1. Fondos de brazos con rodillas en el suelo: 3 series de 5/6 repeticiones.
2. Fondos de tríceps en silla con piernas flexionadas: 3 series de 5/6 repeticiones.
3. Sentadillas: 3 series de 6/8 repeticiones.
4. Ejercicios de fuerza global: tumbarse boca abajo + elevar brazos y piernas en extensión/levantarse a de pie: 3 veces 8 repeticiones.
5. Plancha con codos y rodilla: 3 series de 10/15sg.
6. Sobre el sitio con manos en nuca elevar rodillas alternativamente al pecho, como variante para aumentar intensidad se llevará el codo a la rodilla contraria.

Si ya estás embarazada...

Si eres practicante habitual de actividad física:

Antes de comenzar deberás hacerte todos los chequeos correspondientes y si todo está correcto...

Eliminar los ejercicios de impacto.

- **Trabajo de resistencia.** El ejercicio continuo más apropiado es caminar por un espacio, de 30/40 min, haciendo series de 20 sg de caminar rápido y 40 sg caminar normal, haciendo cada 3 min., 8 sentadillas. Tu médico te indicará cuál será la fecha idónea para comenzar y hasta cuándo será conveniente evitar impactos como saltos, carrera etc.
  A partir del primer trimestre (el de mayor riesgo) se podrá añadir algo de impacto, con lo que se podrá correr (si ya lo hacías antes de quedarte embarazada) manteniendo esas 8 sentadillas cada 3 min.

- **Trabajo de fuerza.** Se realizará en casa para evitar estar parada en la vía pública y los ejercicios podrán ser del mismo tipo y estructura que los realizados por la ENP. A medida que el tiempo pase será recomendable aumentar la intensidad, por ejemplo, quitando de las repeticiones que se pueda, el apoyo de las rodillas en ejercicios que primero se apoyaban; hacer más repeticiones o las mismas en menos tiempo, pasando de caminar sobre el sito a carrera sobre el sitio, entre ejercicio y ejercicio. Evitarás ejercicios boca abajo apoyada la zona abdominal en el suelo, por el aumento de presión que se ejerce sobre esa zona.

- Se hará un **trabajo de movilidad** de cadera y pelvis.

Si no eres practicante de ejercicio

Antes de comenzar, como seguro que estarás haciendo, también deberás hacerte todos los chequeos correspondientes y si todo está correcto...

Comenzar con ejercicios sin impacto.

- Resistencia. El ejercicio continuo más apropiado será caminar, y cada 3 min. hacer 5 sentadillas.
  Tu médico te indicará cuál será la fecha idónea para comenzar y hasta cuándo será conveniente evitar impactos como saltos, carrera etc.
  Después del primer trimestre se podrá añadir algo de impacto, caminar 2 min y correr 1 min por espacio de 15/20min.
- Fuerza. Se realizará en casa para no estar parado en la vía pública y siguiendo las pautas indicadas. Entre cada uno de los 6 ejercicios propuestos, se caminará sobre el sitio 45 sg.

1. Fondos de brazos con rodillas en el suelo: 3 series de 5/6 repeticiones.
2. Fondos de tríceps en silla con piernas flexionadas: 3 series de 5/6 repeticiones.
3. Sentadillas: 3 series de 6/8 repeticiones.
4. Ejercicios de fuerza global: tumbarse boca abajo + elevar brazos y piernas en extensión/ levantarse a de pie: 3 veces 8 repeticiones.
5. Plancha con codos y rodilla: 3 series de 10/15sg.
6. Sobre el sitio con manos en nuca elevar rodillas alternativamente al pecho, como variante para aumentar intensidad se llevará el codo a la rodilla contraria.

- Trabajo de movilidad

1. Ejercicios de movilidad pélvica fundamentalmente.
2. Ejercicios de movilidad de brazos.
3. Ejercicios de movilidad de piernas.
4. Si ya has dado a luz, deberás volver a tu vida normal paulatinamente, debiendo estar recuperada en unos 40 días.

Si eres practicante, deberás ir aumentando la intensidad en base a dos parámetros, las indicaciones de tu médico y tus propias sensaciones, hasta llegar a tus niveles pregestacionales.

Deberías de aprovechar esta etapa para planificarte y hacer que esta rutina adquirida durante el embarazo se convierta en hábito permanente que te permita ir mejorando tu forma física paulatinamente y mantenerte dentro de parámetros saludables

Actividad física segura

Personas con discapacidad

Se definen como personas con discapacidad aquellas que teniendo algún tipo de déficit físico, intelectual o sensorial, previsiblemente permanente, al interactuar con las diversas barreras existentes, presentan limitaciones en las acciones de su vida cotidiana y/o restricciones en la participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones y oportunidades con los demás.

Objetivos

1. Hacer que la persona con discapacidad participe de su situación, promoviendo el descubrimiento de sus capacidades para la mejora de su autonomía funcional y social.
2. Promover la inclusión e incorporación de las personas con discapacidad en los canales de comunicación e interrelación social.
3. Desarrollar pautas para el fomento de la actividad física y la reducción del sedentarismo que mejoren sus parámetros de salud, funcionalidad y calidad de vida.
4. Apoyar a los padres/madres o tutores, en el cuidado de las personas con discapacidad en atención a las capacidades por encima de las limitaciones.
5. Llegar a todas las personas sea cual sea cual sea el tipo de discapacidad, grado o edad.

Criterios para la adaptación de las tareas

1. Diseñar actividades con varios grados de dificultad y niveles de ejecución.
2. Intentar diseñar actividades distintas para trabajar un mismo contenido.
3. Proponer actividades que faciliten diferentes posibilidades de ejecución y expresión.
4. Proponer actividades de libre elección.
5. Incluir actividades que supongan un reto asumible, asegurando una participación activa y efectiva.
6. Utilizar distintos canales para transmitir la información (oral, escrito, visual y gestual).
7. Adecuar el lenguaje al nivel de comprensión de cada colectivo.

Aspectos a cuidar diariamente

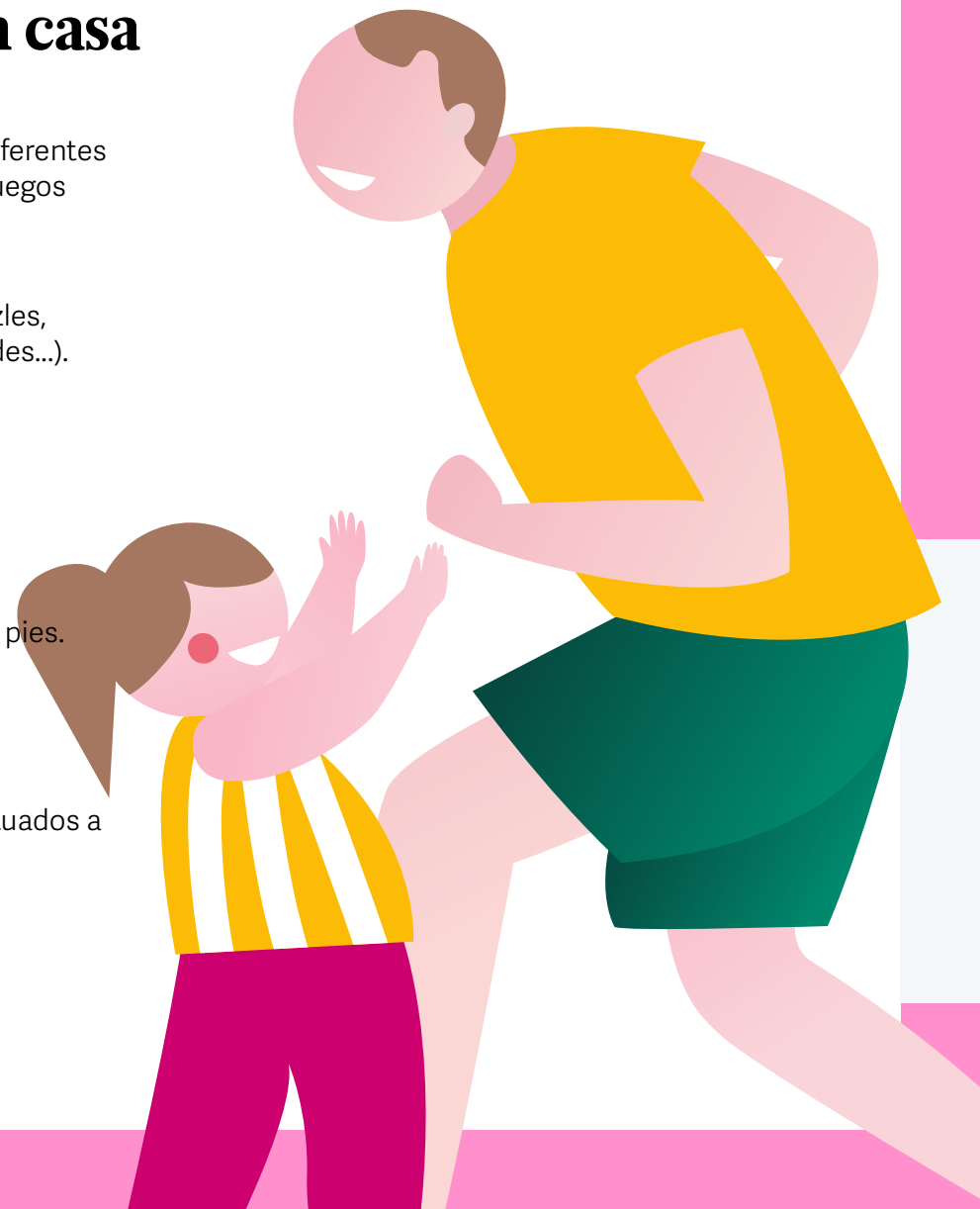
1. Alimentación saludable (registro de alimentación semanal: plato saludable; 5 piezas de fruta/verdura todos los días, pirámide de la alimentación, beber 2 litros mínimos de agua).
2. Horario de sueño (Entre 8 y 9 horas de descanso). No más de 20-30 minutos de siesta.
3. Mantener una rutina diaria de horarios (Usar agenda, pictogramas...)
4. Tener un registro de actividades diarias a hacer con orden cronológico. Incluida actividad física diaria.
5. Distribuir diferentes espacios de la casa para cada actividad. Conocer los posibles riesgos de hacer actividad física en función del espacio de actividad, haciendo un uso correcto de los materiales utilizando indumentaria adecuada en cada caso.
6. Usar de manera adecuada las tecnologías de la información.
7. Estar atentos a los cambios de conducta (trabajo interdisciplinar si es necesario, contar con el apoyo de profesionales en este ámbito).
8. Presentar las actividades como juegos en la medida de lo posible.
9. Implicarlos en tareas del hogar (otorgar responsabilidades asumibles, refuerzo de la autoestima-autoconfianza).
10. Animar a incorporar rutinas de cuidado personal (importancia de diferenciar entre pijama/ropa de diario, higiene, medicación, algo de ejercicio, tareas cognitivas, tareas lúdicas...).
11. Diferenciar los días de semana y fin de semana. (actividades diferentes y motivadoras).
12. Animar o fomentar las llamadas y multillamadas de amigos y familiares.
13. Dar información precisa, honesta y veraz sobre lo que solicite y le sea de ayuda.
14. Procurar un ambiente seguro y de apoyo que le de tranquilidad.
15. Normalizar sus emociones y estar atento a sus cambios de estado.
16. Ser ejemplo y referente en comportamientos y medidas de seguridad (tanto en casa como en la calle). Mantenerle informado/a acerca de lo que puede o no puede hacer en el exterior. Pautas claras, utilizando un lenguaje sencillo.
17. Promover como obligatorio el paseo diario al aire libre.
18. Disfrutar del tiempo a su lado. Aprovechar para compartir tiempo de ocio en familia. Darle la posibilidad de elegir y proponer actividades para hacer todos juntos.

Consejos generales

1. Reducir los periodos sedentarios prolongados de más de 2 horas seguidas, realizando descansos activos con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo. (intentar agrupar tiempos de práctica de ejercicio físico de un mínimo de 10 minutos).
2. Limitar y concretar el tiempo de uso de pantalla (televisión, tabletas, consolas, teléfonos u ordenadores).
3. Planificar las salidas y actividades (Lugar, material, equipamiento y tipo de actividad).
4. Adaptar la actividad física a su estado de salud y capacidades: Mantente activo/a hasta donde te sea posible y de forma progresiva. Termina el ejercicio diario con ganas de seguir haciendo (no exhausto).

Actividades físicas y cognitivas que se pueden hacer en casa

1. Juegos de estimulación (con diferentes texturas, sonidos, colores, juegos sensoriales).
2. Juegos manipulativos (puzles, construcciones, manualidades...).
3. Juegos coordinativos.
4. Juegos de disfraces.
5. Pinturas con dedos, manos, pies.
6. Plastilinas.
7. Juegos de mesa (si están habituados a ellos).
8. Lectura.
9. Bailar.



Recomendaciones sobre actividades físicas

Personas con autonomía de movimiento.

Y siempre según tipo y grado de discapacidad (sensorial, alguna intelectual y motriz, discapacidades derivadas de trastornos mentales).

Tener en cuenta patologías/ lesiones previas que puedan condicionar la práctica deportiva (consultar consideraciones/ adaptaciones a realizar).

Consultar cualquier tipo de molestia/dolor al profesional del deporte.

Prestar atención a la explicación de la técnica del ejercicio a realizar (modelo visual, pautas de realización, pautas/feedback para saber si se está realizando correctamente).

Progresión en las actividades y esfuerzos (duración-intensidad)

- Trabajo cardiovascular (andar, correr, montar en bicicleta, nadar).
- Favorecer el trabajo de duración frente al de instensidad.
- Favorecer el trabajo interválico alternando los periodos aeróbicos con los periodos de descanso o descanso activo (trabajos resistidos).
- Desde 10 a 45 minutos diarios.
- Ritmo moderado.
- Trabajo progresivo de menos a más.
- Trabajo fuerza o resistidos.

- Variados (Flexiones, dominadas, abdominales, sentadillas, trabajo de core).
- Con autocarga o material auxiliar (gomas, balones peso, mochilas...), siempre elementos de uso personal.
- 8-10 repeticiones/ejercicio.
- 1-3 series.
- 6-10 ejercicios/sesión.
- Trabajo moderado (5-7) sobre escala de esfuerzo de 1 a 10.
- Trabajo de flexibilidad.
- El objetivo no es alcanzar una postura, sino notar tensión muscular sobre la musculatura activada.

- A diario, en cada sesión.
- Antes de comenzar ligeros y dinámicos, al finalizar intensos y estáticos (10-30"/ ejercicio).
- Movilidad articular. Trabajo del rango de movimiento articular o amplitud de movimiento de las articulaciones (ROM).
- Trabajos coordinativos, estimulativos, manipulativos y de mejora del equilibrio.
- Se pueden realizar en casa (explicados anteriormente) (Utilizar diferentes canales de información, visual y auditiva en la explicación de los ejercicios/juegos).

Personas con capacidad de desplazamiento, con movimientos segmentarios.

Y siempre según tipo y grado de discapacidad (alguna intelectual y motriz)

Masajes, manipulaciones, movimientos asistidos...

Movilidad articular.

Relajación.

Trabajos de fuerza segmentaria.

Prensil, lanzamientos de objetos pesados.

Tren inferior.

Manipulación segura de objetos pesados (higiene postural).

Otras consideraciones a tener en cuenta:

SI TU FAMILIAR SE ENCUENTRA EN SITUACION DE AISLAMIENTO EN CASA:
Mantén una rutina cotidiana de contacto. (Mantén visitas constantes, periódicas y de todos los miembros de la unidad familiar a su habitación respetando las medidas mínimas de seguridad, hazle partícipe de contexto familiar, grupos de WhatsApp, video llamadas)

SI TU FAMILIAR SE ENCUENTRA EN SITUACION DE AISLAMIENTO EN RESIDENCIA:
Mantén una rutina cotidiana de contacto. (Hazle partícipe del contexto familiar a través de grupos de WhatsApp, video llamadas).

Cuida de tu salud mental

- Es importante mantener las rutinas y responsabilidades cotidianas de trabajo o teletrabajo, familiares, ocio...
- Mantén tus horarios de sueño y comidas.
- Si convives con alguien procura tener tus espacios y momentos de intimidad.

- Procura hacer ejercicio físico en la medida de tus posibilidades.
- Evita el contacto físico, no el contacto social.
- Realiza actividades de relajación, incluyendo la música y la respiración profunda y pausada como recursos.

- Incluye actividades creativas a lo largo de la semana.
- Es importante disponer de un espacio o momento diario/semanal para expresar y compartir como nos sentimos a nivel emocional, aspectos positivos/ negativos del día (utilizar diferentes herramientas de comunicación en función de las características personales).

Si sales a la calle

Para menores de 14 años
(recomendaciones para los padres/madres o tutores):

- Es importante animar a salir a todos los/as menores, es algo que tiene beneficios a nivel físico y psicológico.
- Máximo 1 hora. Siempre acompañados por una persona adulta; recomendando en todo momento el uso de mascarilla.
- Llevar documentación de identificación personal.
- Realizar un buen calentamiento (previamente) y estiramiento (posteriormente y preferiblemente en casa).
- Es importante que no se limiten a pasear, sino que puedan correr, saltar, realizar algún juego con padres/madres y/o hermanos/as mientras están en la calle, y así aumentar su actividad física.
- La salida a la calle, debe ser complementaria a los ejercicios que debemos seguir haciendo en casa de fuerza, relajación, bailes...
- Muy importante, al llegar a casa, cuidar la limpieza y desinfección. Es un momento ideal para trabajar los hábitos de higiene y de hacerles también responsables de las tareas del hogar.

Para mayores de 14 años:

- Es importante animar a salir a la calle, es algo que tiene beneficios a nivel físico y psicológico.
- Es muy importante ir poco a poco, si llevamos mucho tiempo parados/as y nuestro sistema musculo-esquelético no está en buenas condiciones.
- Realizar un buen calentamiento (previamente) y estiramiento (posteriormente y preferiblemente en casa).
- Máximo 1 hora recomendando en todo momento guantes y el uso de mascarilla.
- La salida a la calle debe ser complementaria a los ejercicios que debemos seguir haciendo en casa de fuerza y/o relajación.
- Es importante mantener el distanciamiento con el resto de la gente que está haciendo deporte, entre 5 y 10 metros si vamos corriendo. Evitar los espacios donde haya mucha gente.
- Muy importante, al llegar a casa, cuidar la limpieza y desinfección. Es un momento ideal para trabajar los hábitos de higiene y de hacernos responsables de las tareas del hogar.

Recomendaciones FINALES

1 Si tienes síntomas **cov-19** o estás **en cuarentena** no puedes salir a la calle a hacer actividad física.

2 Si tienes alguna **patología previa** a la pandemia y no estás acostumbrado/a a hacer deporte, consulta con tu médico.

3 Respeta el **distanciamiento social** al menos de 2 metros en ausencia de viento. Si caminas rápido detrás de otra persona mantén 4 o 5 metros de distancia. A mayor velocidad mayor distanciamiento. Si vas corriendo aumenta la distancia a 10 metros. Si vas en bici o patinando hazlo a 15 metros.

4 Si vas a **adelantar** a alguien (caminando, corriendo, patinando o en bicicleta) salte del rebufo previamente e incorpórate tras haber dejado suficiente distancia.

5 **Evita** los espacios concurridos y las aglomeraciones.

6 Es obligatorio el uso de **mascarillas,** pero ten en cuenta que cambia las condiciones de tu entrenamiento ya que afecta al flujo del aire. Infórmate de su uso, así como de las instrucciones oficiales respecto a su colocación y retirada.

7 No realices ejercicio físico en ayunas ni justo después de haber comido.

8 Utiliza ropa y calzado adecuado para la práctica de la actividad física que vayas a realizar.

9 Empieza poco a poco y regula la intensidad según tus sensaciones llevando siempre una respiración fluida.

10 Mantén una **hidratación** correcta, sin esperar a tener sed. Lleva tu botella de agua y evita beber en las fuentes públicas.

11 **Evita expectorar** en las vías o espacios públicos. Lleva pañuelos de papel para ello y también para secarte el sudor de la cara y evitara tocártela con las manos.

12 Sal con el material necesario y **evita tocar** cualquier equipamiento de las vías o espacios públicos.

13 Toda aquella actividad física que puedas realizarla **en casa,** evita hacerla fuera.

14 **Limpia y desinfecta** la ropa y los objetos que hayas sacado a la calle.

Otra información **de interés**

Madrid Salud. Retos semanales en alimentación y actividad 0sica (Programa A.L.A.S.):

→ http://madridsalud.es/programa-alas-alimentacion-actividad-fisica-y-salud/

Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física y Salud de la OMS:

→ https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf

Página web del Ministerio de Sanidad: Estilos de vida saludables":

→ https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/home.htm

Guía para el diseño, implementación y evaluación de un Plan de Rutas Saludables "Hacia rutas saludables":

→ https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/ImplementacionLocal/Guia_Rutas_Saludables.pdf

Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (Ministerio de Sanidad, 2015):

→ https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf

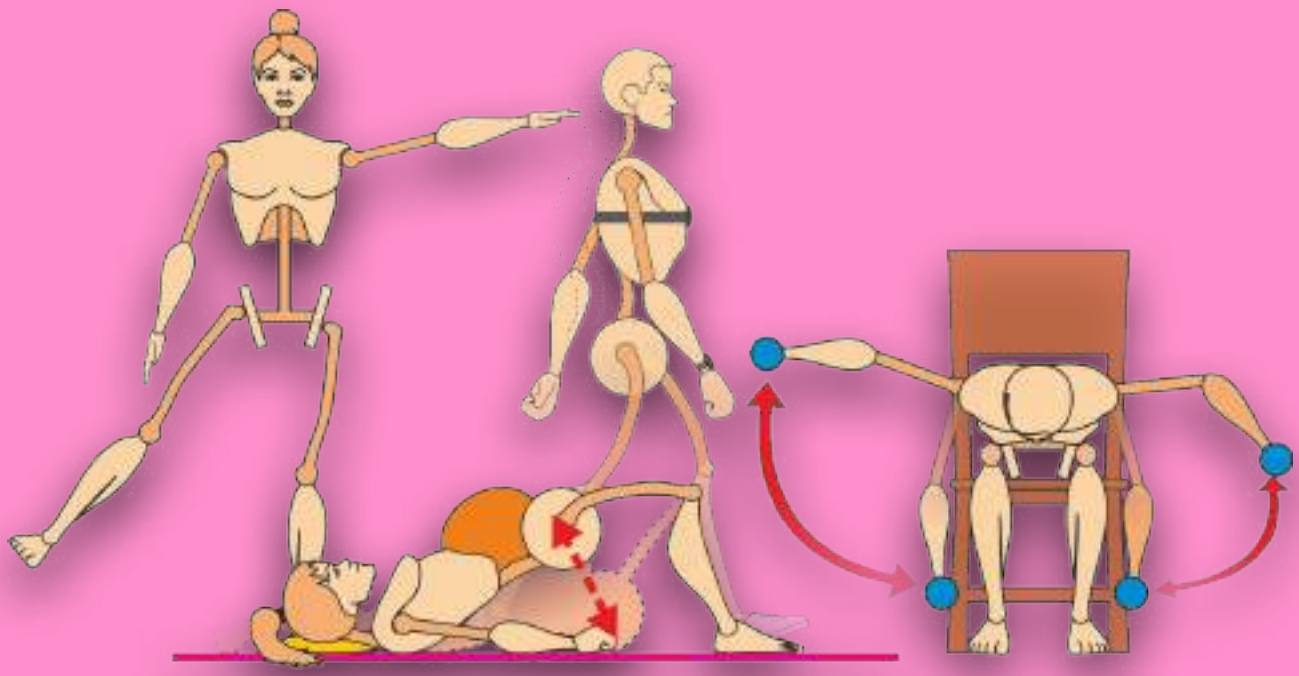
Madrid es Deporte

#YoEntrenoEnCasa #SiempreContigo

Madrid es Deporte

FICHAS TÉCNICAS DE SESIONES

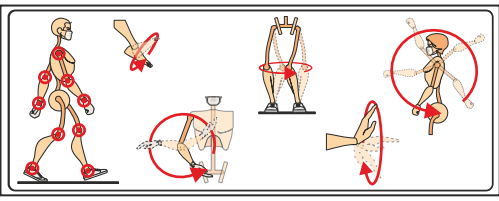
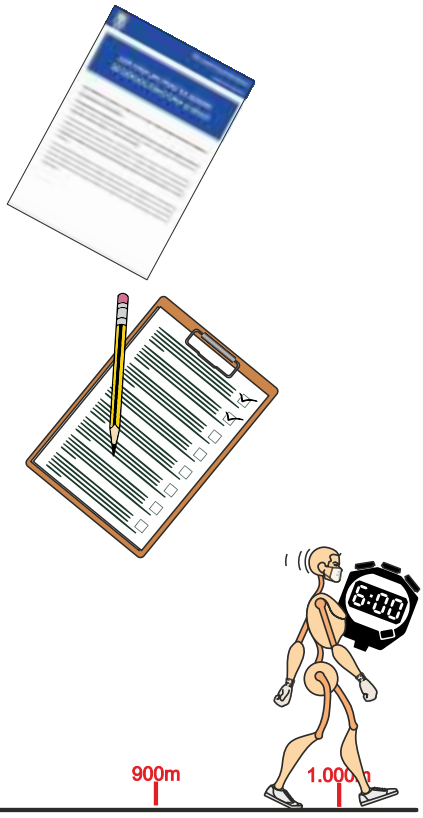
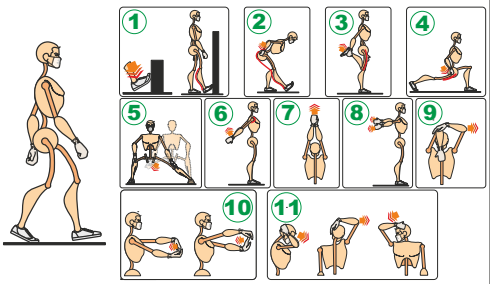
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD



Ilustraciones: Manuel J. González Vegas

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
INICIAL DE VALORACIÓN. ADULTOS Y MAYORES - Nº 0

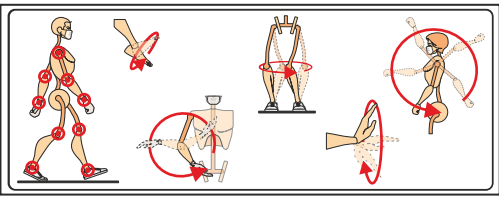
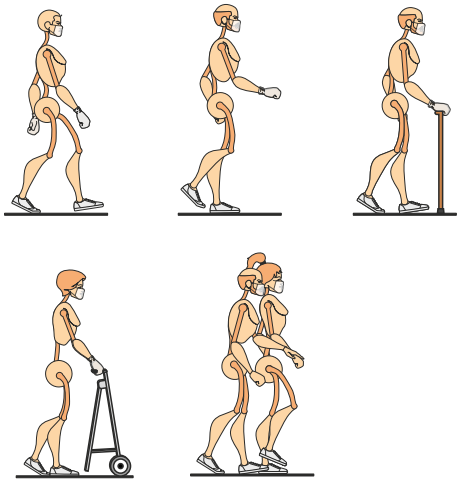
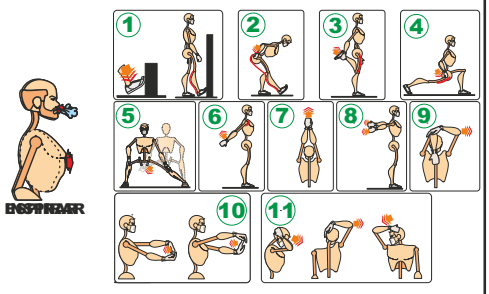
OBJETIVOS	Adaptación a la actividad física, después del confinamiento en casa como consecuencia del COVID-19		
CONTENIDOS	Autoevaluación de la salud y Condición Física – AUTOTEST		
NIVEL DE LA SESIÓN	No iniciados e Iniciados	**DURACIÓN (minutos)**	20-30 min.

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	5 minutos	MOVILIDAD ARTICULAR Y DESPLAZAMIENTOS BÁSICOS: mover de una en una las articulaciones o puntos rojos de la figura después de caminar 10 pasos		Sin material
PARTE PRINCIPAL	15 a 20 minutos	**<u>Autoevaluación De Salud:</u>** Si está al corriente por propia experiencia o indicación médica, es mayor de edad o está supervisado/a por un adulto; y no existe razón que le impida hacer ejercicio sin supervisión médica; puede comenzar. En caso contrario acuda a su médico. **<u>Autoevaluación De Condición Física:</u>** Dependiendo de su edad conteste a las preguntas que se encuentran en l**a Guía de Actividad Física y Salud**. Así podrá saber si pertenece al grupo de iniciados o al de No iniciados. **<u>Autotest:</u>** Localice un entorno seguro e intente medir su distancia. Camine durante 6 minutos a la mayor velocidad posible, sin llegar a la sensación de fatiga extrema, y anote la distancia recorrida para tener su referencia cuando realice test posteriores.		Hoja explicativa (Ver Guía de Actividad Física y Salud) Hoja para anotar su resultado
VUELTA A LA CALMA	Estiramientos. (Seleccionando ejercicios donde no se toque nada en la calle).	Paseos tranquilos y estiramientos estáticos		Sin material y sin apoyo

AUTOEVALUACIÓN	Realizada por el propio usuario
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Lee detenidamente las autoevaluaciones y calienta antes de realizar el autotest y durante el mismo. Detente si notas que te falta el aire o tienes dolor agudo. No olvides anotar tus resultados para tener tus referencias en autovaloraciones posteriores.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
GRUPOS DE RIESGO / ADULTOS Y MAYORES - Nº 1

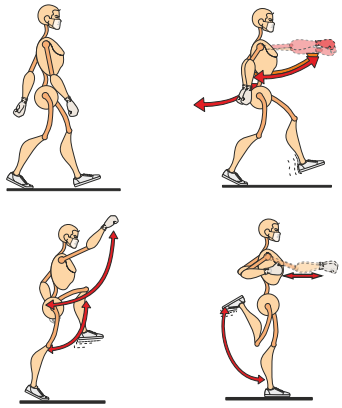
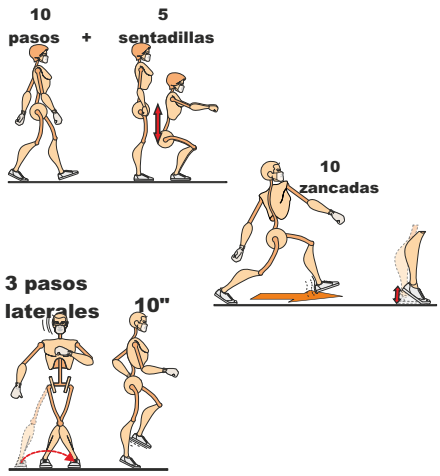
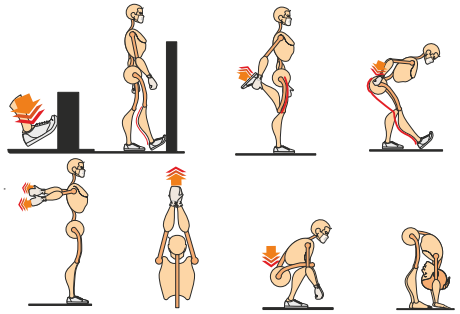
OBJETIVOS	Adaptación a la actividad física, después del confinamiento en casa como consecuencia del COVID-19		
CONTENIDOS	Trabajo aeróbico mediante la marcha.		
NIVEL DE LA SESIÓN	No iniciados e Iniciados	**DURACIÓN (minutos)**	30 min.

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	5 minutos	Desplazamientos básicos y suaves. Movilidad articular: Mover de una en una las articulaciones o puntos rojos de la figura.		Sin material
PARTE PRINCIPAL	De 10 a 20 min.	Desplazamiento en entorno seguro mediante la marcha, realizando: · No iniciados: 10 minutos intensidad máxima de 5 sobre 10. · Iniciados: 20 minutos intensidad máxima de 6 sobre 10.		Ninguno. Solo si es necesario para el apoyo en función del grado de dependencia
VUELTA A LA CALMA	5 minutos	Ejercicios de respiración y estiramientos estáticos		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Atiende a la intensidad de tu actividad vigilando tu nivel de esfuerzo. Utiliza una escala de percepción del 1 al 10, no superes el 5 si eres No iniciado/a y del 6 sobre 10 si eres iniciado/a.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Respira de manera regular y acompasadamente con tu movimiento. Vigila el entorno y donde pisas, para hacer tu actividad de una forma segura. Reflexiona sobre cómo te sientes antes, durante y después del ejercicio (como herramienta motivante). La dosis de ejercicio realizado te permitirá terminar aún con energía. No obstante, detente si notas que te falta el aire o tienes dolor agudo.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
ANSIEDAD Y ESTRÉS Nº 2

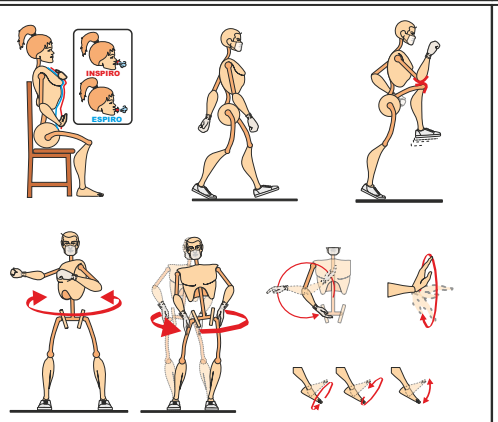
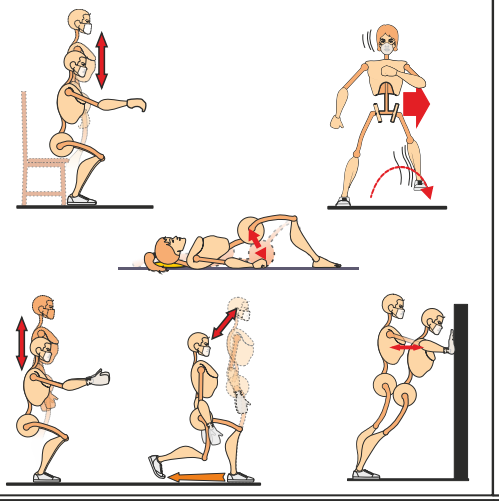
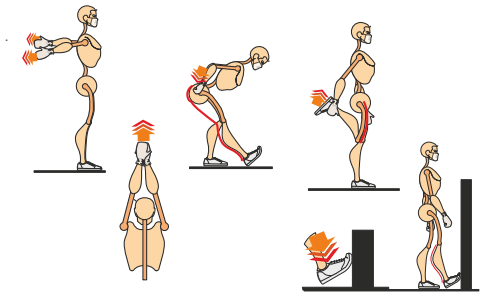
OBJETIVOS	Rebajar niveles de ansiedad, mejorar condición aeróbica básica		
CONTENIDOS	Movilizaciones y desplazamientos variados		
NIVEL DE LA SESIÓN	Medio	**DURACIÓN (minutos)**	50 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	20 repeticiones en cada ejercicio.	1. Caminar a ritmo en el que tu respiración se mantenga prácticamente sin variaciones respecto a cuándo haces "un recado" en la calle y realiza círculos de brazos 2. Desplazarse elevando brazo-rodilla contraria, alternando cada vez. 3. Caminar llevando ambos brazos hacia delante como si quisieras dar una palmada a la altura de los hombros y llevarlos atrás hasta donde puedas. 4. Desplazarse elevando talón al glúteo al mismo tiempo que flexionas los codos hacia atrás como si quisieras golpear con ellos algún objeto que tengas atrás		MUY RECOMENDABLE Mascarilla quirúrgica OPCIONAL Música que te ayude a activarte, que no sea estridente. Para el final de la sesión música evocadora con sonidos de la Naturaleza (pájaros, lluvia…)/ruido "blanco" Pulsómetro
PARTE PRINCIPAL (30, 40 minutos)	Realizar 3 repeticiones de cada ejercicio. Cada ejercicio 3 veces	1.Cada 10 pasos parar y hacer 5 sentadillas (flexionar rodillas y caderas) 2.Cada 10 zancadas ponernos de puntillas elevando brazos 3.Desplazamiento lateral 3 pasos y 10" de carrera en sitio. Repite al otro lado 4.Hacer 10 zancadas y camino hasta recuperar 5.Caminar hasta sentir que tu respiración llega al nivel de agitación de los ejercicios anteriores. Hacer una pausa y repetir 6. Caminar a ritmo de los ejercicios anteriores durante 2 min, y al minuto siguiente volver a intensidad respiratoria del calentamiento		
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	5 respiraciones completas x grupo muscular	Estiramientos En posición estática realizar respiraciones completas al ritmo que te permita relajar y liberar. Focalízate especialmente en exhalar aire Atendiendo a las imágenes estiras gemelos, cuádriceps, isquiotibiales, pecho y hombros, lumbar y glúteo		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	1. ¿Has conseguido acabar todos los ejercicios propuestos? Enhorabuena/ sino trata de repetirla otro día hasta completarla 2. ¿Has sentido malestar en algún momento de la sesión? Entonces debes controlar mejor tus pulsaciones /esfuerzo 3. ¿Tienes ganas de repetir esta sesión para comprobar si te sientes mejor? Si puedes hacerlo reforzaras tu autoestima 4. ¿Te has sentido mejor en general al pasar las horas inmediatamente después del ejercicio? Enhorabuena/ sino deberás revisar tu nivel de esfuerzo, adecuándolo a tu momento actual de forma física 5. ¿Te sientes motivado/a para realizar la sesión siguiente? ¡SI has superado esta ponte de meta la siguiente! 6. Si tuvieras que asignar un número del 1-10 para determinar tú esfuerzo, sería el….. Siendo las puntuaciones muy altas las más cercanas a tu esfuerzo máximo. Entre 4-8 puedes repetir esta sesión o lanzarte al siguiente reto
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Terreno al aire libre de unos 20-30m sin obstáculos peligrosos que puedan provocar posibles caídas. CONSULTA con tú médico si sufres alguna patología incompatible con el uso de la mascarilla En el caso de utilizar pulsómetro puedes comparar tus sensaciones subjetivas con los datos objetivos del reloj

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
ANSIEDAD Y ESTRÉS Nº 3

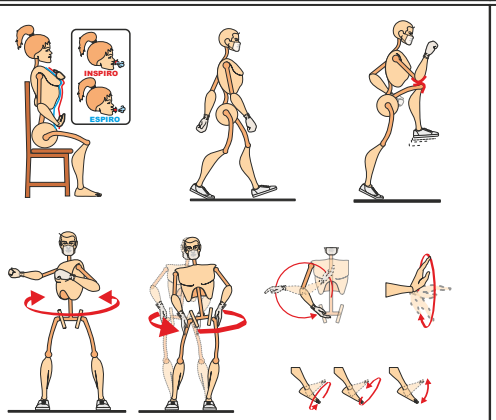
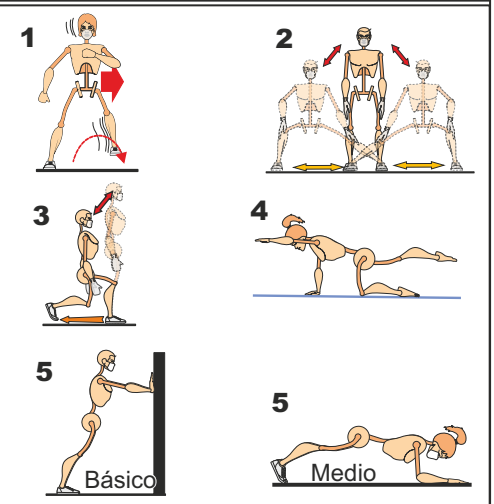
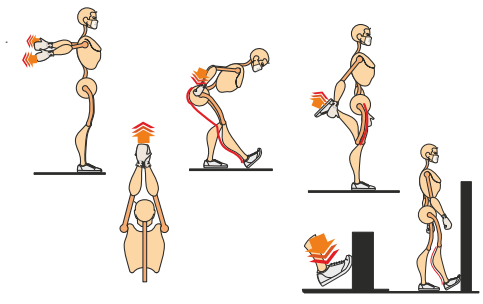
OBJETIVOS	Mejorar la respiración, concentración, condición aeróbica básica y fuerza		
CONTENIDOS	Respiraciones, movilización de columna y tórax, ejercicios de fuerza y resistencia		
NIVEL DE LA SESIÓN	Básico / medio	**DURACIÓN (minutos)**	40 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (8 minutos)	1.- 3 repeticiones 2.- 10 repeticiones por articulación	1.- Sentado, mano derecha en el vientre y mano izquierda en el pecho: a. INSPIRA y siente como el abdomen sale hacia afuera. ESPIRA y siente como se hunde hacia adentro. b. Siente como la mano del pecho se eleva al INSPIRAR y desciende al ESPIRAR. c. Sumamos ambos ejercicios. 2.- Caminar: Mover articulaciones: muñecas, codos, hacer elevaciones de rodilla y tocar con codo contrario, cadera, columna, tobillo.		Recomendable: Mascarilla quirúrgica Pulsómetro Botella de agua para hidratación
PARTE PRINCIPAL (25 minutos)	NIVEL BÁSICO: 2 vueltas con 30 segundos de trabajo y 1 minuto de recuperación entre vueltas NIVEL MEDIO: 3 vueltas con 40 segundos de trabajo y 30 segundos de recuperación entre vueltas:	CIRCUITO DE 5 EJERCICIOS 1.- ½ Sentadilla como si te fueses a sentar en una silla pero sin llegar a hacerlo 2.- Zancadas laterales 3.- Puente de hombros 4.- Sentadilla + zancada atrás con una pierna. 5.- Fondos contra la pared		
VUELTA A LA CALMA (8 minutos)	ESTIRAR: 30 segundos por grupo muscular	**Respiración** 5 respiraciones lentas y completas **Estiramientos:** 1. Pectoral 2. Espalda/hombros 3. Parte posterior pierna 4. Muslo 5. Gemelo		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	1. ¿Has conseguido acabar todos los ejercicios propuestos? Enhorabuena/ sino trata de repetirla otro día hasta completarla 2. ¿Has sentido malestar en algún momento de la sesión? Si la respuesta es afirmativa para o camina muy lentamente1´ 3. ¿Tienes ganas de repetir esta sesión para comprobar si te sientes mejor? Si puedes hacerlo reforzaras tu autoestima. 4. Si tuvieras que asignar un número del 1-10 para determinar tú esfuerzo, sería el….. Siendo las puntuaciones muy altas las más cercanas a tu esfuerzo máximo. Entre 4-8 puedes repetir esta sesión o lanzarte al siguiente reto. 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Espacio diáfano sin obstáculos peligrosos que puedan provocar posibles caídas. En el caso de utilizar pulsómetro puedes comparar tus sensaciones subjetivas con los datos objetivos del reloj.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
ANSIEDAD Y ESTRÉS Nº 4

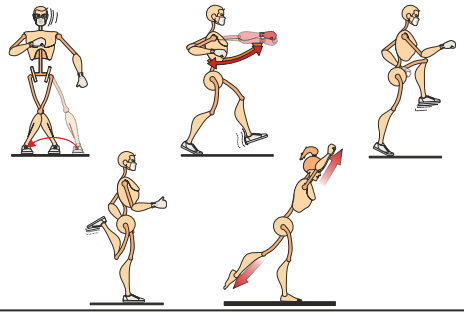
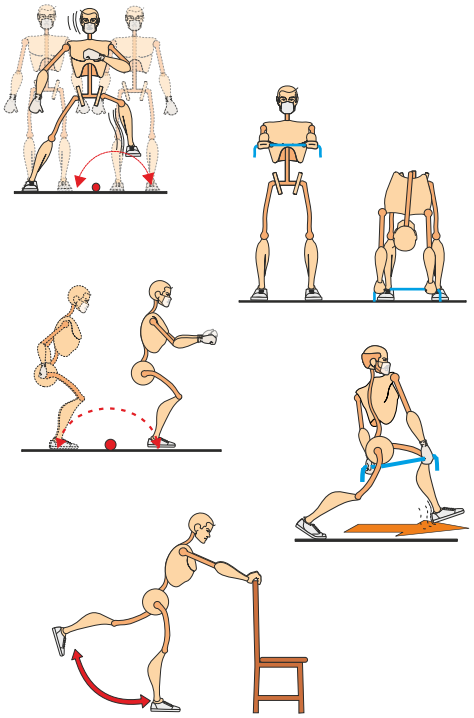
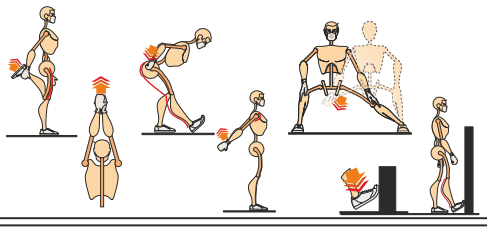
OBJETIVOS	Mejorar la respiración, concentración, condición aeróbica y de la fuerza
CONTENIDOS	Respiraciones, movilización de columna y tórax, ejercicios de fuerza y resistencia general.
NIVEL DE LA SESIÓN	Básico / medio
DURACIÓN (minutos)	40 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (6 minutos)	1.- 3 repeticiones 2.- 10 repeticiones por articulación	1.- Sentado, mano derecha en el vientre y mano izquierda en el pecho: a. INSPIRA y siente como el abdomen sale hacia afuera. ESPIRA y siente como se hunde hacia adentro. b. Siente como la mano del pecho se eleva al INSPIRAR y desciende al ESPIRAR. c. Sumamos ambos ejercicios. 2.- Caminar: Mover articulaciones: muñecas, codos, hacer elevaciones de rodilla y tocar con codo contrario, cadera, columna, tobillo.		Recomendable: Mascarilla quirúrgica Pulsómetro Botella de agua para hidratación
PARTE PRINCIPAL (25 minutos)	NIVEL BÁSICO: 2 vueltas con 40 segundos de trabajo y NIVEL MEDIO: 3 vueltas con 45 segundos de trabajo	CIRCUITO DE 5 EJERCICIOS Se realizan todos los ejercicios seguidos 1.- Zancadas laterales con desplazamiento, volver con la otra pierna. 2.- Cambio de peso con desplazamiento lateral y sentadilla. 3.- Zancadas hacia atrás alternando pierna y vuelta al sitio. 4.- Cuadrupedia y elevar brazo + pierna contraria (cambiando cada 4) 5.- Planchas (brazos extendidos nivel básico y de antebrazos en nivel medio).		
VUELTA A LA CALMA (8 minutos)	ESTIRAMIENTOS 5 Respiraciones lentas y completas por grupo muscular	**Respiración** **Estiramientos:** 1.- Pectoral 2.- Espalda/hombros 3.- Parte posterior pierna 4.- Muslo 5.- Gemelo		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	1.- ¿Has conseguido acabar todos los ejercicios propuestos? Enhorabuena/ sino trata de repetirla otro día hasta completarla 2.- ¿Has sentido malestar en algún momento de la sesión? Si la respuesta es afirmativa para o camina muy lentamente1´ 3.- ¿Tienes ganas de repetir esta sesión para comprobar si te sientes mejor? Si puedes hacerlo reforzaras tu autoestima. 4.- Si tuvieras que asignar un número del 1-10 para determinar tú esfuerzo, sería el….. Siendo las puntuaciones muy altas las más cercanas a tu esfuerzo máximo. Entre 4-8 puedes repetir esta sesión o lanzarte al siguiente reto. 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Espacio diáfano sin obstáculos peligrosos que puedan provocar posibles caídas. En el caso de utilizar pulsómetro puedes comparar tus sensaciones subjetivas con los datos objetivos del reloj.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
ANSIEDAD Y ESTRÉS Nº 5

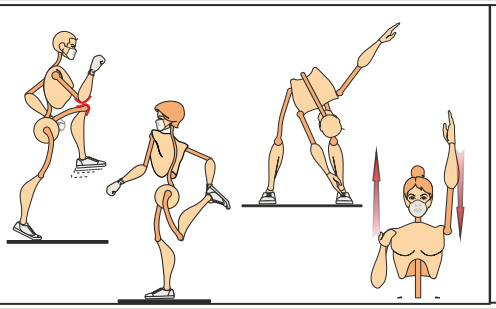
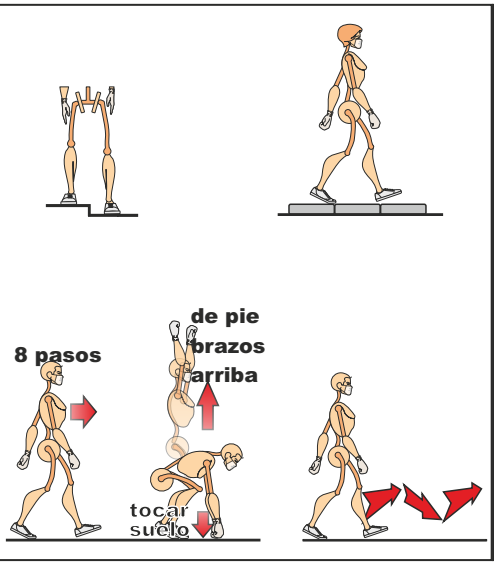
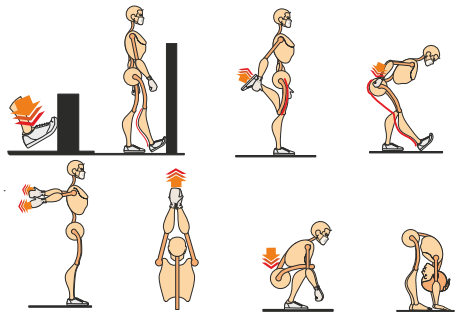
OBJETIVOS	Mejorar la condición física general /Reducir niveles de ansiedad/estrés
CONTENIDOS	Carrera de intensidad baja/media, ejercicios musculares de autocarga
NIVEL DE LA SESIÓN	No iniciados, iniciados
DURACIÓN (minutos)	45 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (8 minutos)	NO INICIADOS: 4 repeticiones por ejercicio (nº pasos 12) INICIADOS: 6 repeticiones por ejercicio (Nº pasos 20)	1.- Pasos laterales cruzando la pierna derecha por delante, después con izqda. 2.- Pasos adelante mientras mueves brazos hacia el frente/codos atrás. Con el cordón en las manos 3.- Elevaciones de rodilla llevando los brazos extendidos sujetando el cordón en las manos por delante del pecho 4.- Tocar talones a glúteos llevando el cordón en las manos con los brazos extendidos por detrás 5.- Camina 5 pasos y extiende brazos arriba manteniendo el cordón tenso, repite 8 veces cambiando la pierna que extiendes cada vez.		Recomendable: Cordón de zapatilla/cordel / cuerda 60 a 80 cm Pulsómetro pulsera de actividad Botella de agua para hidratación
PARTE PRINCIPAL (25 minutos)	NO iniciados: 40 segundos cada ejercicio 2 minutos caminando INICIADOS: 50 segundos cada ejercicio 1 min y 30 segundos trotando No iniciados e iniciados: 2 repeticiones completas	Realiza cada uno de los ejercicios siguientes y justo después de cada uno de ellos camina/trota: 1.- Coloca el cordón extendido en el suelo y sitúate a un lado, pasa al otro lado elevando una rodilla y luego la otra, de forma continua. Camina 2 min (NO Iniciado) o trota 1 min 30 " (iniciado) 2.- Sujeta el cordón firmemente extendiendo los brazos por delante del pecho. Agáchate y toca con tu mano derecha la punta del pie derecho. Elévate y hazlo al contrario. Camina 2 min (NO Iniciado) o trota 1 min 30 " (iniciado). 3.- Coloca el cordón extendido en el suelo y sitúate un paso grande por detrás. Salta a pies juntos (iniciados) o pies alternos (no iniciados) hacia delante y hacia atrás tratando de no pisarlo. Camina 2 min (NO Iniciado) o trota 1 min 30 " (iniciado) 4.- Sujeta el cordón con ambas manos pasándolo por tu entrepierna y realiza zancadas hacia delante Camina 2 min (NO Iniciado) o trota 1 min 30 " (iniciado) 5.- Utilizando aproximadamente el ancho del cordón sitúa tus manos sobre un banco, encimera/ sofá o superficie elevada con los brazos extendidos y realiza "coces" alternativamente con las piernas Camina 2 min (NO Iniciado) o trota 1 min 30 " (iniciado) Repetir Ejercicio 1 al 5 terminando con ritmo muy		
VUELTA A LA CALMA (8 minutos)	ESTIRAMIENTOS 5 Respiraciones lentas y completas por grupo mus	RESPIRACIÓN Y ESTIRAMIENTOS Estiramientos: 1.- Muslo 2.- Espalda/hombros 3.- Parte posterior pierna 4.- Pectoral 5.- Adductores 6.- Gemelo		

AUTOEVALUACIÓN	1.- ¿Has conseguido acabar todos los ejercicios propuestos? Enhorabuena/ sino repítela otro día hasta completarla 2.- ¿Has sentido malestar en algún momento de la sesión? Entonces para o camina muy lentamente1 min 3.- ¿Tienes ganas de repetir esta sesión para comprobar si te sientes mejor? Si puedes hacerlo reforzaras tu autoestima Si tuvieras que asignar un número del 1-10 para determinar tú esfuerzo, sería el….. Siendo las puntuaciones muy altas las más cercanas a tu esfuerzo máximo. Por encima de 5 debes repetir esta sesión un mínimo de dos veces antes de la siguiente 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Debes usar mascarilla si no es posible mantener distancia social de 2 m Espacio diáfano sin obstáculos peligrosos que puedan provocar posibles caídas. En el caso de utilizar pulsómetro puedes comparar tus sensaciones subjetivas con los datos objetivos del reloj/ Si posees pulsera de actividad tu número de pasos diarios debería estar entre 3000-4000

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
RIESGO CARDIOVASCULAR Nº 2

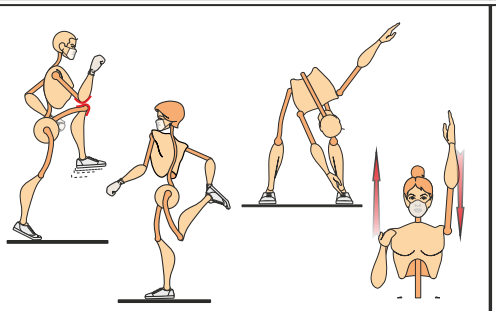
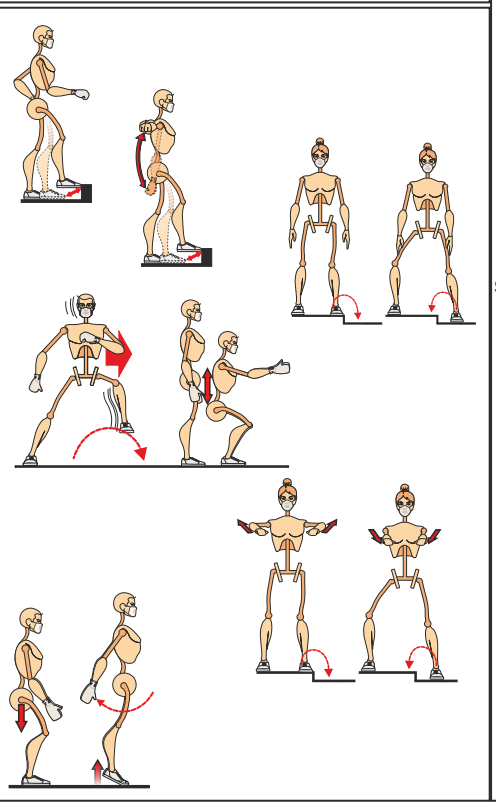
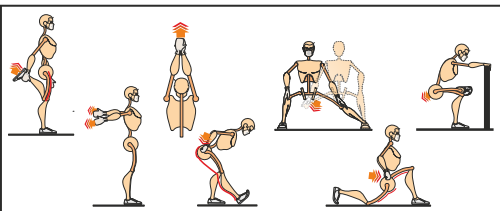
OBJETIVOS	Mejorar la capacidad aeróbica ligera, movilizar grandes grupos musculares		
CONTENIDOS	Respiración, desplazamientos, movilizaciones básicas		
NIVEL DE LA SESIÓN	Basico 0	**DURACIÓN (minutos)**	55 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	10 repeticiones en cada ejercicio.	Mientras nos desplazamos con sensación respiratoria de "baja intensidad". Sin sentir presión en el pecho ni aceleración brusca del ritmo cardiaco (95-105 ppm) 1. Elevación de rodilla y brazo contrario 2. Elevar talón y brazo contrario 3. Tocar cara interna de un tobillo con la mano opuesta 4. Elevar alternativamente los brazos hacia el		**Muy recomendable** Mascarilla quirúrgica
PARTE PRINCIPAL (35 minutos)	Repetir entre 2 y 5 veces cada recorrido volviendo andando al punto de inicio	Durante esta fase debe haber incremento gradual del ritmo respiratorio y de la sensación de esfuerzo, siempre sin llegar a sentir ahogo o presión en el pecho. Ritmo cardíaco 105-125 ppm recomendadas 1. Desplazarse a lo largo de un bordillo con el pie derecho arriba y el izquierdo abajo. 2. Desplazarse sobre un bordillo de acera caminando sin caer. Tipo talón-punta. 3. Caminar 8 pasos, tocar suelo con las manos, después ponerse de pie extender brazos hacia el cielo, continuar caminando y repetir. 4. Desplazarse en diagonal hacia delante (tipo zig-zag). 4 -5 pasos amplios a cada lado		**Muy recomendable** Mascarilla quirúrgica Pulsometro
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	5 respiraciones completas por ejercicio	Estiramientos atendiendo a los dibujos: gemelos, isquiotibiales, glúteos, cuádriceps, adductores, lumbares, pecho/hombros		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	¿Has conseguido acabar todos los ejercicios propuestos? Enhorabuena/ sino trata de repetirla otro día hasta completarla ¿Has sentido malestar en algún momento de la sesión? Entonces debes controlar mejor tus pulsaciones /esfuerzo ¿Tienes ganas de repetir esta sesión para comprobar si te sientes mejor? Si puedes hacerlo reforzaras tu autoestima ¿Te has sentido mejor en general al pasar las horas inmediatamente después del ejercicio? Enhorabuena/ sino deberás revisar tu nivel de esfuerzo, adecuándolo a tu momento actual de forma física ¿Te sientes motivado/a para realizar la sesión siguiente? ¿Sí has superado esta ponte de meta la siguiente! Si tuvieras que asignar un número del 1-10 para determinar tú esfuerzo, entre 4-8 puedes repetir esta sesión o lanzarte al siguiente reto. Menos de 4 debes repetir y más de 8 deberás bajar tu intensidad Recuerda que esto es una sensación subjetiva, si puedes utilizar un pulsómetro te ofrecerá datos objetivos Realizar escucha y atención interna de aspectos cómo el ritmo respiratorio, las sensaciones subjetivas de cansancio y/o malestar y las objetivas de control de pulsaciones
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Terreno al aire libre de unos 20-30m sin obstáculos peligrosos que puedan provocar posibles caídas. CONSULTA con tú médico si sufres alguna patología incompatible con el uso de la mascarilla En el caso de utilizar pulsómetro puedes comparar tus sensaciones subjetivas con los datos objetivos del reloj. IMPORTANTE: no sobrepases las 125 pulsaciones por minuto

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
RIESGO CARDIOVASCULAR Nº 3

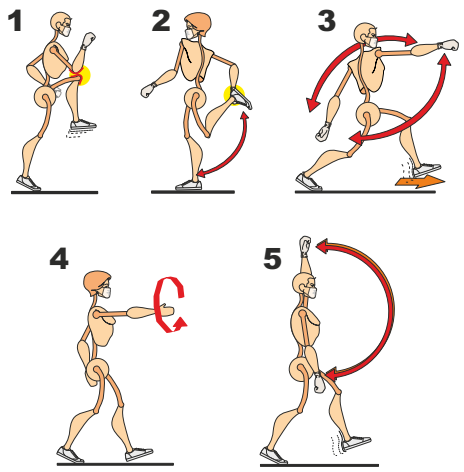
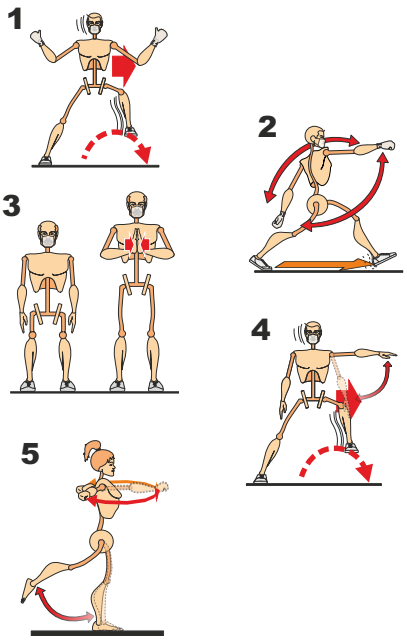
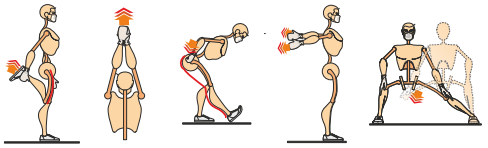
OBJETIVOS	Activar la capacidad **aeróbica y la resistencia muscular**		
CONTENIDOS	Desplazamientos variados unidos a movilizaciones generales con cargas ligeras		
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo / medio	**DURACIÓN (minutos)**	50 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (6 minutos)	20 repeticiones en cada ejercicio.	Mientras nos desplazamos con sensación respiratoria de "baja intensidad". Sin sentir presión en el pecho ni aceleración brusca del ritmo cardiaco **(95-105 ppm)** 1. Elevación de rodilla y brazo contrario 2. Elevar talón y brazo contrario 3. Tocar cara interna de un tobillo con la mano opuesta 4. Elevar alternativamente los brazos hacia el cielo, tocando primero el hombro		Recomendable 2 botellas de agua de ½ l o 1l a modo de pesas (sino dispone de ellas puede realizar igualmente la sesión, será menos intensa) Pulsómetro. Mascarilla Botella de agua para hidratación
PARTE PRINCIPAL (35 minutos)	Repetir 4 veces cada ejercicio	**Todo el tiempo con las botellas en las manos** 1.- Camino 20 pasos, toco un bordillo o escalón con la punta del pie 20 veces, de forma alterna, derecha e izquierda, elevando hacia delante el brazo del mismo lado que toco. 2.- Camino 20 pasos y toco con la punta del pie 20 veces el bordillo, elevo lateralmente ambos brazos. 3.- Camino 20 pasos subo y bajo 10 veces de lado escalón, 1º del lado derecho. Camino, otros 20 pasos y lo realizo lado izquierdo. 4.- Subo de lado 10 veces el escalón, brazos elevados a la altura hombros, llevo los codos hacia atrás, abriendo bien el pecho. 5.- Desplazarse en diagonal con 4 ó 5 pasos grandes a la derecha. Parar y hacer 5 medias sentadillas. Lo mismo, hacia el lado izquierdo. 6.- Caminar, y cada 20 pasos realizar una parada; con los pies paralelos y separados a la anchura de los hombros, flexionar y extender 5 veces las piernas elevando los talones (a posición de puntillas) llevando ambos brazos hacia atrás		
VUELTA A LA CALMA (9 minutos)	3 respiraciones completas por cada ejercicio	Estiramientos: 1.- Cuádriceps 2.- Pecho/hombros 3.- Isquiotibiales/ Gemelos 4.- Pectorales 5.- Adductores 6.- Cadera		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	No sobrepasar 125 pulsaciones por minuto 1.- ¿Has sentido malestar en algún momento de la sesión? Si la es respuesta afirmativa, para o camina lentamente 1min 2.- ¿Tienes ganas de repetir esta sesión para comprobar si te sientes mejor? Si puedes hacerlo reforzaras tu autoestima 3. - Si tuvieras que asignar un número del 1-10 para determinar tú esfuerzo, sería el….. Siendo las puntuaciones muy altas las más cercanas a tu esfuerzo máximo. Entre 4-7 puedes repetir esta sesión o lanzarte al siguiente reto. 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Terreno libre de obstáculos peligrosos que puedan provocar posibles caídas. En el caso de utilizar pulsómetro puedes comparar tus sensaciones subjetivas con los datos objetivos del reloj

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
RIESGO CARDIOVASCULAR Nº 4

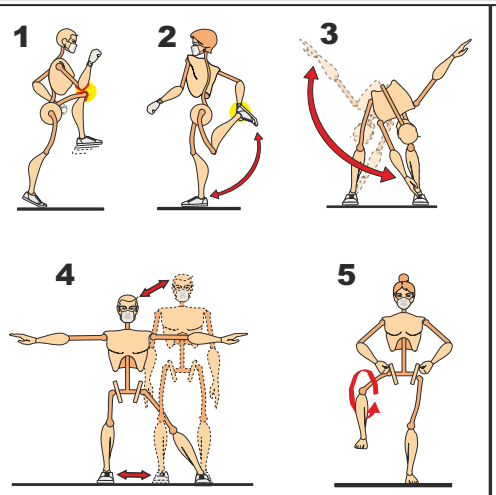
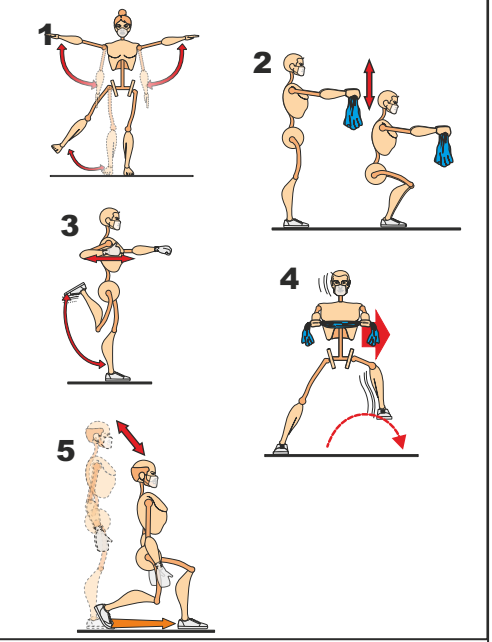
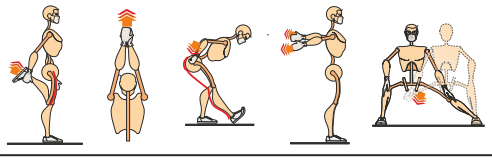
OBJETIVOS	Activar la capacidad **aeróbica y la resistencia muscular**		
CONTENIDOS	Desplazamientos variados unidos a movilizaciones generales con autocarga		
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo / medio	**DURACIÓN (minutos)**	46 minutos

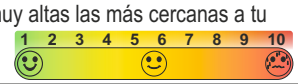
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (8 minutos)	20 repeticiones en cada ejercicio.	Mientras nos desplazamos con sensación respiratoria de "baja intensidad". Sin sentir presión en el pecho ni aceleración brusca del ritmo cardiaco (95-105 ppm) 1.- Rodilla a codo contrario 2.- Talón al glúteo tocar con mano opuesta 3.- Cara interna de un tobillo con mano opuesta 4.- Zancadas elevamos brazos alternativamente hasta el hombro 5.- Caminar 20 pasos, hacemos 10 círculos con el brazo derecho por delante, después izquierdo 6.- Caminar 20 pasos elevamos alternativamente los brazos hacia el cielo		Recomendable Pulsómetro. Mascarilla Botella de agua para hidratación
PARTE PRINCIPAL (35 minutos)	Repetir 4 veces cada ejercicio	CIRCUITO Realizar cada ejercicio 45 segundos, descansando durante 30 segundos, entre cada uno. 1.- 5 Zancadas laterales brazos a 90º con manos altura hombros. 2.- 5 Zancadas larga hacia delante elevando el brazo contrario. Alternar pierna-brazo. 3.- ½ sentadilla, bajando las caderas como si quisieras sentarte y al subir, empujar las palmas de las manos. Codos muy abiertos. 4.- 5 Zancadas laterales elevando brazo del mismo lado. Después con el otro. 5.- Elevación10 veces la pierna extendida hacia atrás, más elevación de brazos a cruz. Alternar pierna. Después de 1 vuelta, caminar 5 minutos. Repetir una segunda vuelta si puedes, Caminar 5		
VUELTA A LA CALMA (9 minutos)	50 segundos cada ejercicio	Estiramientos: Cuádriceps, Pecho/hombros, Isquiotibiales, Gemelos, Pectorales, Adductores		

AUTOEVALUACIÓN	No sobrepasar 115 pulsaciones por minuto 1..- ¿Has sentido malestar en algún momento de la sesión? Pues para o camina lentamente 1min 2..- ¿Tienes ganas de repetir esta sesión para comprobar si te sientes mejor? Si puedes hacerlo reforzaras tu autoestima 3..- Si tuvieras que asignar un número del 1-10 para determinar tú esfuerzo, sería el….. Siendo las puntuaciones muy altas las más cercanas a tu esfuerzo máximo. Entre 4-7 puedes repetir esta sesión o realizar la siguiente reto. 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Terreno libre de obstáculos peligrosos que puedan provocar posibles caídas. En el caso de utilizar pulsómetro puedes comparar tus sensaciones subjetivas con los datos objetivos del reloj.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
RIESGO CARDIOVASCULAR Nº 5

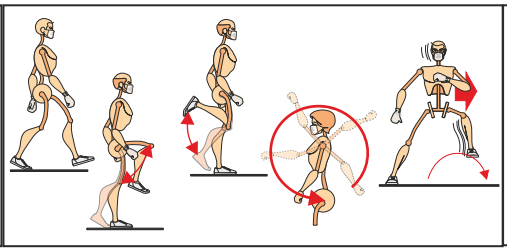
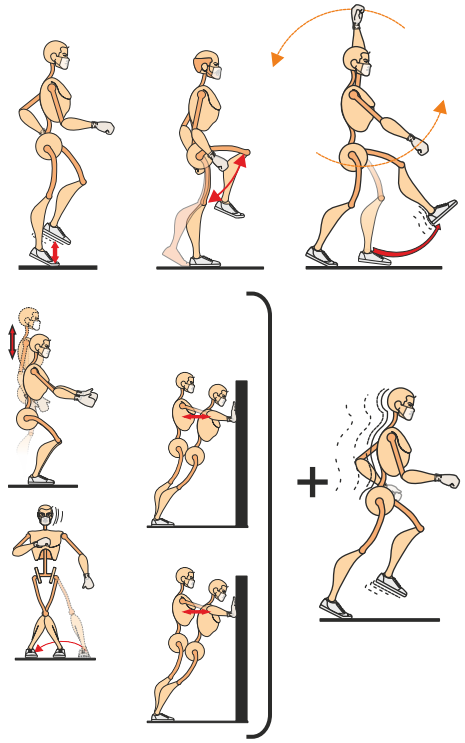
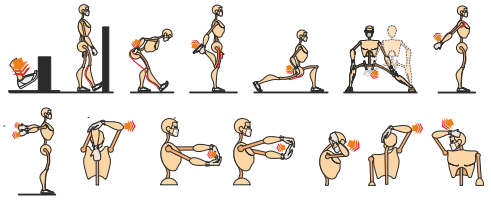
OBJETIVOS	Activar la capacidad AERÓBICA Y RESISTENCIA MUSCULAR		
CONTENIDOS	Desplazamientos variados unidos a movilizaciones generales con autocarga		
NIVEL DE LA SESIÓN	No iniciados/ iniciados	**DURACIÓN (minutos)**	50 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	20 repeticiones en cada ejercicio.	Mientras nos desplazamos con sensación respiratoria de "baja intensidad". Sin sentir presión en el pecho ni aceleración brusca del ritmo cardiaco (95-105 ppm) 1.- Elevación de rodillas Acodo contrario. 2.- Talón al glúteo, tocar con la mano opuesta. 3.- Tocar cara interna de un tobillo con mano opuesta, alternando piernas. 4.- Paso lateral, alternando piernas, con extendiendo brazos a cruz. 5.- Círculos de caderas		Recomendable Pulsómetro/ pulsera de actividad Botella de agua para Hidratación Toalla o trapo para trabajar fuerza de miembros superiores
PARTE PRINCIPAL (30 minutos)	No Iniciados: 2 repeticiones Iniciados: 3 repeticiones 1 min de descanso entre las repeticiones	1.- Elevación 20 veces la pierna extendida hacia el lado y elevar brazos a la altura de los hombros. Alternar pierna. Caminar 2 minutos. 2.- ½ Sentadilla, manteniendo las manos a la altura de los hombros agarrando la toalla intentando separar las manos haciendo fuerza con ellas10 veces. Caminar 2 minutos. 3.- 20 Elevación de rodillas hacia el pecho al mismo tiempo que llevas los codos flexionados atrás. Caminar 2 minutos. 4.- 20 Pasos laterales alternos brazos a la altura de los hombros con la toalla en las manos. Cuando los brazos están arriba, intentar separarlos hacia afuera haciendo fuerza con la toalla. Caminar 2 minutos. 5.- Zancada hacia delante 1 pierna . Alternar.20 repeticiones. Caminar 2 minutos.		
VUELTA A LA CALMA (9 minutos)	45 segundos cada ejercicio	Estiramientos: Cuádriceps, Dorsal, Isquiotibiales / Gemelos, Pectorales, Adductores		

AUTOEVALUACIÓN	No sobrepasar 115 pulsaciones por minuto 1.- ¿Has sentido malestar en algún momento de la sesión? Pues para o camina lentamente 1min 2.- ¿Tienes ganas de repetir esta sesión para comprobar si te sientes mejor? Si puedes hacerlo reforzaras tu autoestima 3.- Si tuvieras que asignar un número del 1-10 para determinar tú esfuerzo, sería el….. Siendo las puntuaciones muy altas las más cercanas a tu esfuerzo máximo. 4.- Por encima de 5 debes repetir esta sesión un mínimo de dos veces hasta realizar la siguiente. 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Puedes usar mascarilla si no es posible mantener distancia social de 2 m Espacio diáfano sin obstáculos peligrosos que puedan provocar posibles caídas. En el caso de utilizar pulsómetro puedes comparar tus sensaciones subjetivas con los datos objetivos del reloj/ Si posees pulsera de actividad tu número de pasos diarios debería estar entre 3000-4000

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
OBESIDAD Y SÍNDROME METABÓLICO Nº 2

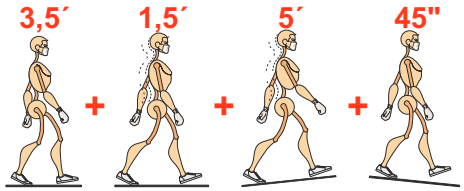
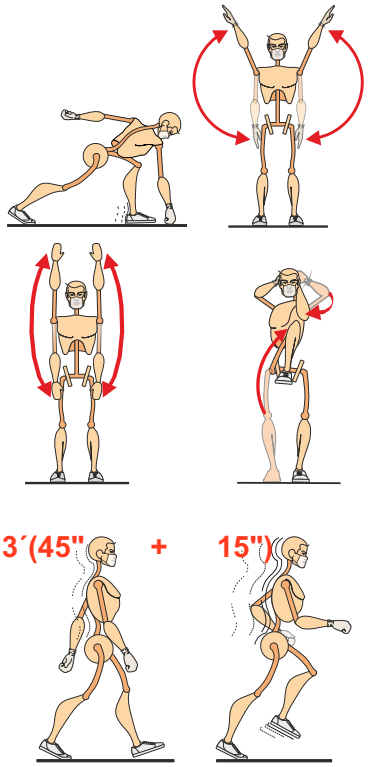
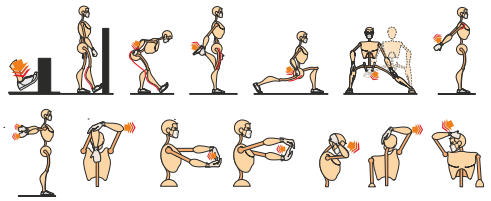
OBJETIVOS	Mantener y mejorar las adaptaciones (físicas y emocionales) conseguidas en las primeras semanas de ejercicio al aire libre.		
CONTENIDOS	Trabajo de la capacidad aeróbica y la fuerza.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo / medio	**DURACIÓN (minutos)**	45 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (5 minutos)		Marcha. Elevación de rodillas y talones. Movimientos de hombros y brazos (arriba y abajo, circunducciones). Desplazamientos laterales controlados y suaves.		Sin material
PARTE PRINCIPAL (30 minutos)	1ª parte. (30" de trabajo + 30" marcha suave) x 3 1´de descanso después de cada bloque. 2ª parte Se realizan los 4 ejercicios seguidos y después de un breve descanso se repiten una segunda vez.	**1ª parte:** - Carrera en el sitio con poca elevación de rodillas. - Rodillas arriba, en el sitio, sin saltar. - "Patada" hacia delante (ojo rodillas) con movimientos circulares de brazos. Pierna y brazo contrarios. **2ª Parte:** 1.- 1/2 sentadilla x 10 + marcha ligera. 2.- Fondos de brazos sobre pared o sobre el respaldo de un banco (guantes) x 10 + marcha ligera. 3.- 5 pasos laterales a un lado y 5 al otro, tratando de bajar cadera + marcha ligera. 4.- Fondos de brazos flexionando codos cerca del cuerpo x 10 + marcha ligera.		Guantes
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	5 minutos marcha 5 minutos estiramientos	Marcha suave y estiramientos según imágenes		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Percepción del esfuerzo para no iniciados: 5-6 sobre 10. Percepción para iniciados: 7 sobre 10
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Es importante el control sobre los movimientos que realizas y sobre el entorno para que el ejercicio sea seguro. El trabajo se termina cansado, pero con un remanente de energía que te permite volver a casa caminando con facilidad. Ten en cuenta y valora que el esfuerzo realizado es algo positivo para tu salud. Recuerda las medidas higiénicas.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
OBESIDAD Y SÍNDROME METABÓLICO Nº 3

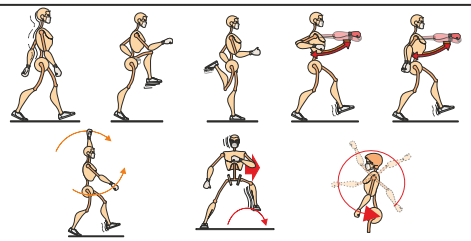
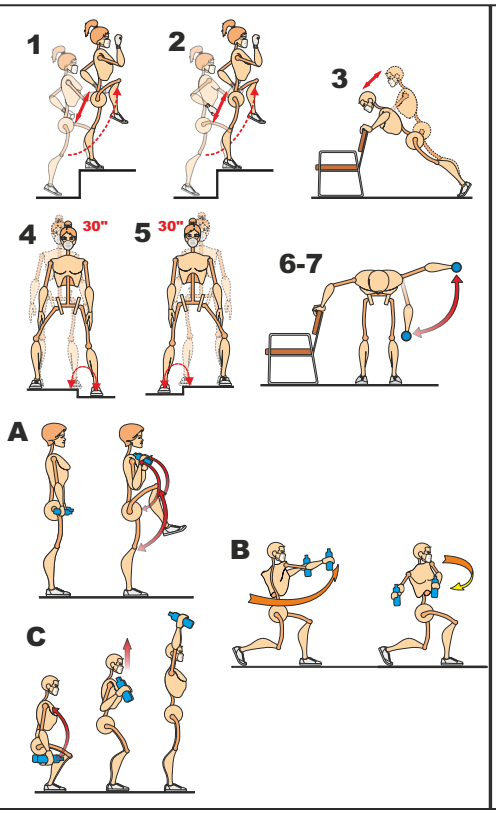
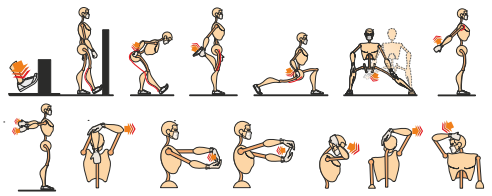
OBJETIVOS	Elevación de la tasa metabólico basal		
CONTENIDOS	Fuerza y movilidad		
NIVEL DE LA SESIÓN	Medio	**DURACIÓN (minutos)**	55 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Progresiva	Caminar 3,5 minutos ritmo habitual +1,5 minutos ritmo fuerte + Caminar cuesta arriba 5 minutos descanso 45 segundos bajando		Sin material
PARTE PRINCIPAL (35 minutos)	El ciclo del cuadro se repetirá 4 veces con descanso de 1 min al finalizar **A** (45 segundos trabajo + 15 segundos descanso) + **B 3´** + **C** (45 segundos trabajo + 15 segundos descanso) +	A **No iniciados** 4 zancadas alternativas apoyando mano contraria en el suelo + 4 elevaciones laterales de brazos rápidas sin salto **Iniciados** 6 zancadas alternativas apoyando mano contraria en el suelo + 6 elevaciones laterales de brazos rápidas sin salto --- B 3´(Caminar 45´´+correr 15´´) --- C **No iniciados** 4 saltos alternativos elevando la rodilla y llevando el codo contrario a esta + 4 elevación frontal de brazos sin cogerse las manos **Iniciados** 6 saltos alternativos elevando la rodilla y llevando el codo contrario a esta + 6 elevación frontal de brazos sin cogerse las manos --- D 3´(Caminar 45´´+ correr 15´´)		Sin material
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	5 minutos marcha 5 minutos estiramientos	Marcha suave hasta recuperar y estiramientos		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Percepción del esfuerzo para no iniciados: 5-6 sobre 10. Percepción para iniciados: 7 sobre 10
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Es importante el control sobre los movimientos que realizas y sobre el entorno para que el ejercicio sea seguro. El trabajo se termina cansado, pero con un remanente de energía que te permite volver a casa caminando con facilidad. Ten en cuenta y valora que el esfuerzo realizado es algo positivo para tu salud. Recuerda las medidas higiénicas.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
OBESIDAD Y SÍNDROME METABÓLICO Nº 3

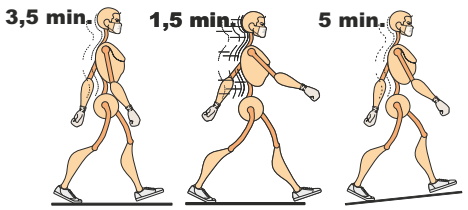
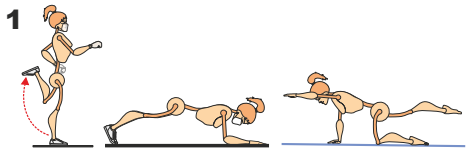
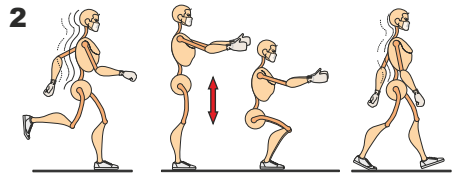
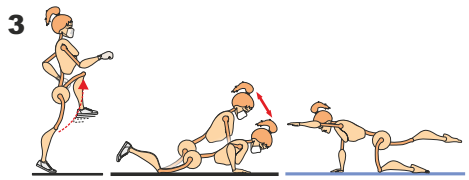
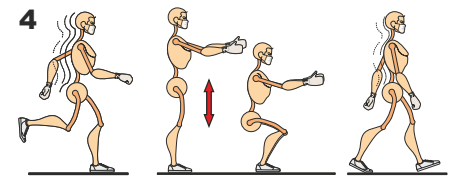
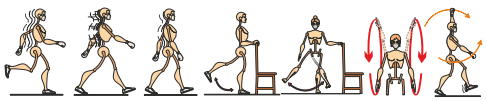
OBJETIVOS	Elevación de la tasa metabólico basal		
CONTENIDOS	Mejora de la fuerza		
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciados y no iniciados	**DURACIÓN (minutos)**	55 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (7 minutos)	Se van alternando todos los ejercicios hasta completar los 7 min.	Marcha, Elevación de rodillas y talones, Movimientos de brazos en todos los planos, Desplazamientos laterales controlados		Sin material
PARTE PRINCIPAL (28 minutos)	1ª parte: Todos los ejercicios seguidos + 2´de recuperación con marcha suave. Se realizan 3 bloques. 2ª parte: Todos los ejercicios seguidos + 1´de recuperación. Se realizan al menos 2 bloques.	1- Sobre un escalón, subir y bajar, siempre con la misma pierna 30”. 2- Lo mismo con la otra 30”. 3- Fondos de brazos en banco o pared 30”. 4- Lateral sobre un escalón, la pierna de abajo abre y planta 30”. 5- Lo mismo con la otra pierna 30”. 6- Con un peso en la mano, cuerpo inclinado y apoyo en un banco o pared. Pájaro con un brazo 30”. 7- Lo mismo con el otro 30” **2´de recuperación** A- Rodilla arriba + flexión de brazos con el peso en ambas manos 30 repeticiones. B- Paso largo + ligera rotación de tronco hacia un lado. Carga en las manos 10 repeticiones. C- Sentadilla + peso hacia el suelo, al pecho y arriba		Sin material
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	5 minutos marcha 5 minutos estiramientos	Marcha suave hasta recuperar. Estiramientos.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Percepción del esfuerzo para no iniciados 6/10. Percepción del esfuerzo para iniciados 7-8/10
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Activa el abdomen para controlar tus movimientos. Avanza de sesión si has podido realizar todos los ejercicios. Es importante regular el esfuerzo. Pon atención al entorno de manera que tu trabajo sea seguro. Ten en cuenta las medidas higiénicas necesarias.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
OBESIDAD Y SÍNDROME METABÓLICO Nº 5

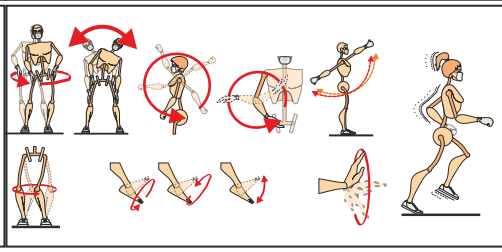
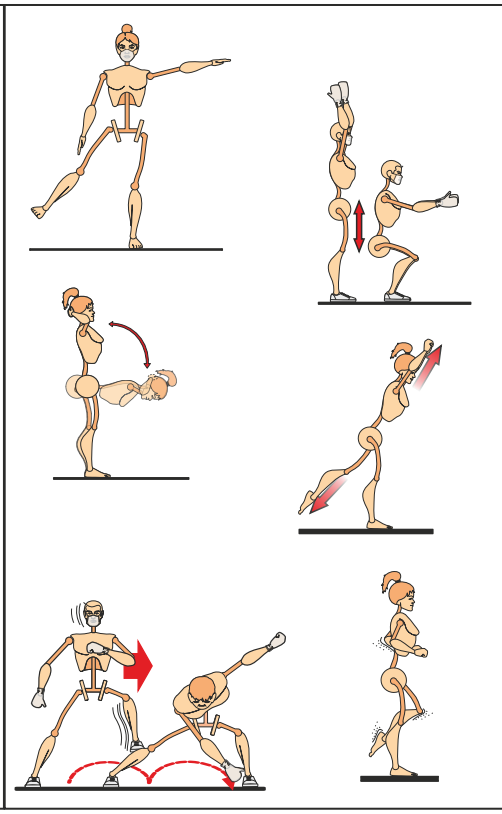
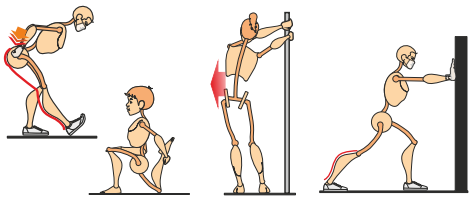
OBJETIVOS	Metabólico (Aumento del metabolismo basal)		
CONTENIDOS	Equilibrio y fuerza		
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciados y no iniciados	**DURACIÓN (minutos)**	45 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Progresiva	Caminar 3,5 min ritmo habitual +1,5 min ritmo fuerte + Caminar cuesta arriba 5min (45 segundos) descanso bajando		Sin material
PARTE PRINCIPAL (35 - 25 minutos)	1. Serie: No avanzados 3 min Avanzados 5 min	1).- Talones glúteo (8) + plancha antebrazo 15 segundos + equilibrio en cuadrupedia (brazo derecho, pierna izquierda 15 segundos)		Sin material
	2. Serie: No avanzados y avanzados 3 min	2).- Trotar 1 minuto + 10 sentadillas + caminar 30 segundos		
	3. Serie: No avanzados 3 min Avanzados 5 min	3).- Rodillas a pecho (8) + Flexión brazos con rodillas (8) + equilibrio en cuadrupedia (brazo izquierdo, pierna derecha 15 segundos)		
	4. Serie: No avanzados y avanzados 3 min	4).- Trotar 1 minuto + 10 sentadillas + caminar 30 segundos		
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	5 minutos marcha 5 minutos estiramientos	3 min trote muy suave (mínima fase aérea) 2min caminar fuerte + 1min caminar suave Ejercicio de movilidad de brazos y piernas		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Percepción del esfuerzo para no iniciados 6/10. Percepción del esfuerzo para iniciados 7-8/10
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Activa el abdomen para controlar tus movimientos. Avanza de sesión si has podido realizar todos los ejercicios. Es importante regular el esfuerzo. Pon atención al entorno de manera que tu trabajo sea seguro. Ten en cuenta las medidas higiénicas necesarias.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
DOLOR MÚSCULO-ESQUELÉTICO Nº 2

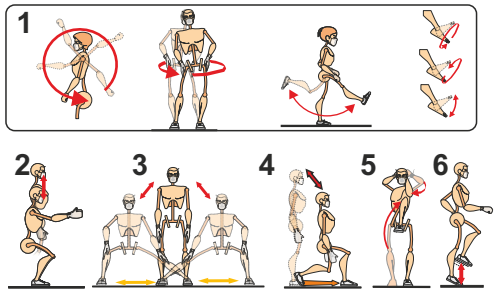
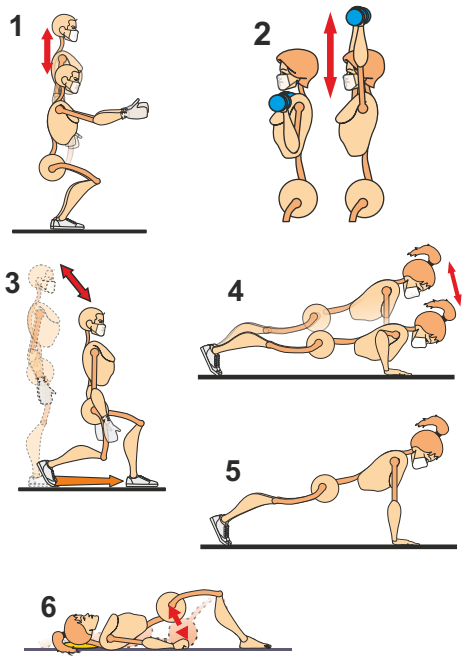
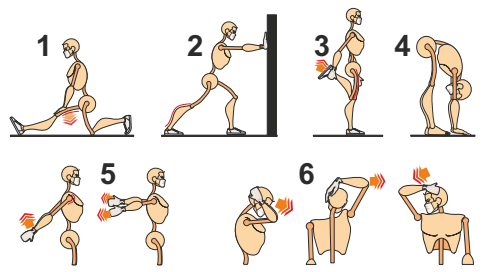
OBJETIVOS	Generar mejoras en el estado de salud a través del ejercicio. Controlar la intensidad del ejercicio (percepción subjetiva de esfuerzo sin rebasar el 6, en una escala de 1 a 10)		
CONTENIDOS	Marcha, carrera, activación del "core"		
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo - Medio	**DURACIÓN (minutos)**	40 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (5 - 10 minutos)	10 - 15 repeticiones cada ejercicio	Ejercicios de movilidad articular general desde la cabeza a los pies más trote suave		Sin material
PARTE PRINCIPAL (20 - 40 minutos)	Realizar 2 ciclos y cada ciclo de 2' – 3' de marcha o carrera más 10 a 15 repes por ejercicio.	1) Elevo lateralmente brazo y pierna contraria 2) Sentadillas y brazos arriba al subir 3) Flexión de tronco con brazos detrás 4) Desde de pié, estira todo tu cuerpo incluidos brazos a la vertical 5) Paso lateral y toco suelo 6) Equilibrio pata coja 4"		Sin material
VUELTA A LA CALMA (5 minutos)	Mantén la posición de estiramiento de 20 a 30 segundos	Estiramientos globales según las imágenes		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	¿Has sido capaz de regular la intensidad de tu esfuerzo? La sensación perceptiva de esfuerzo es de 6 sobre 10, y es aquella en la que te permitiría mantener una conversación con alguien. Busca conocer tu cuerpo y valorar tus límites actuales.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Debes tener en cuenta tus sensaciones y tu respuesta al ejercicio. No alcances situaciones de fatiga extrema. No trabajes en situaciones en las que aparezca dolor por encima de 5 sobre 10

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
DOLOR MÚSCULO-ESQUELÉTICO Nº 3

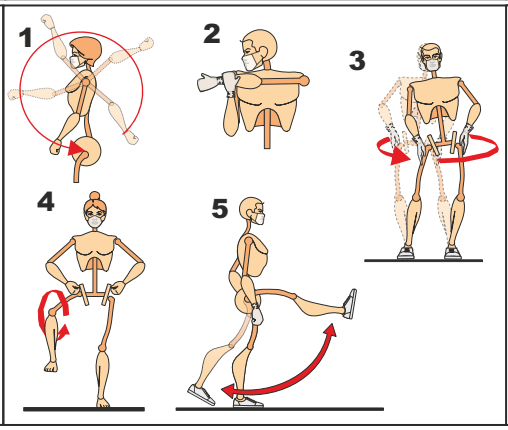
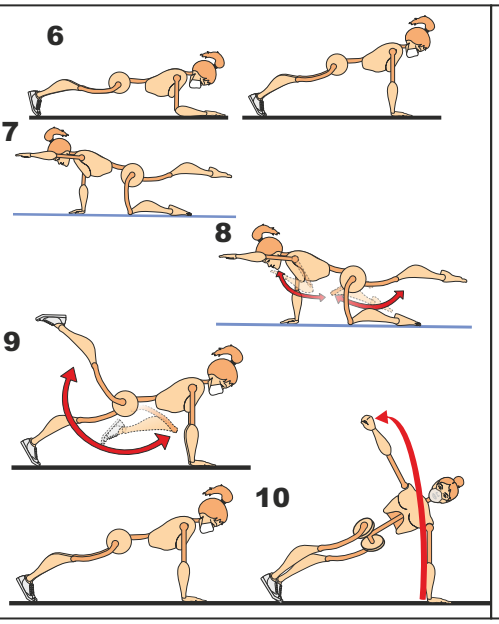
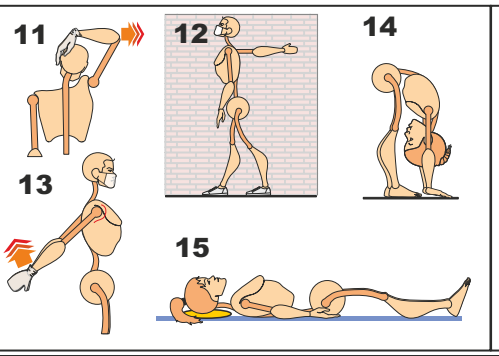
OBJETIVOS	Trabajo de Fuerza-Resistencia		
CONTENIDOS	Movilidad, Fuerza general, Fuerza-Resistencia y Core		
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo, Medio-bajo	**DURACIÓN (minutos)**	40 - 50 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (5 - 8 minutos)	10 - 15 repeticiones de cada ejercicio	1) Movilidad Articular: - Circunducciones de Hombros y brazos - Rotación de tronco - Péndulos de Piernas - Flexión/Extensión y círculos Tobillos 2) ½ Sentadilla 3) Zancada Lateral + Flexión cadera/rodilla 4) Zancada 5) Tronco estirado elevar rodilla y llevar codo hacia la rodilla 6) Skipping (Carrera en el sitio elevando rodillas)		Sin material
PARTE PRINCIPAL (20 - 40 minutos)	15 repeticiones con 30 segundos de descanso activo entre ejercicios y 1 minuto y 30 segundos de descanso entre cada bloque caminando	3 bloques de 6 ejercicios. Con 15 repeticiones de cada ejercicio Intercalando entre un ejercicio y otro 30 segundos de skipping (Suave y sin pasar la rodilla de la altura de la cadera, si no puedes realizar ejercicios de impacto haz simplemente elevación de rodillas alternas sin salto). **Ejercicios:** 1) Sentadillas 2) Press de hombro con peso (empezar con poco peso). 3) Zancadas frontales. 4) Fondos de brazos (si no podemos en suelo apoyamos a mayor altura). 5) Plancha (mismas adaptaciones. En este caso el ejercicio es estático, mantenido). 6) Puente de hombros.		Mancuernas para ejercicio 2
VUELTA A LA CALMA (5 minutos)	Mantén la posición de estiramiento entre 15 y 20 segundos	Buscamos relajar y estirar la musculatura implicada en los ejercicios que hemos hecho. 1.- Flexores de la pierna (Isquio, bíceps femoral, …) 2.- Zona posterior de la pierna (Gemelo) 3.- Parte anterior del muslo 4.- Zona posterior del tronco (Lumbar) 5.- Zona antero-superior del tronco (pectoral) 6.- Zona del cuello (Esternocleidomastoideo)		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	¿Has sido capaz de regular la intensidad de tu esfuerzo? La sensación perceptiva de esfuerzo es de 6 sobre 10, y es aquella en la que te permitiría mantener una conversación con alguien. Busca conocer tu cuerpo y valorar tus límites actuales.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Debes tener en cuenta tus sensaciones y tu respuesta al ejercicio. No alcances situaciones de fatiga extrema. No trabajes en situaciones en las que aparezca dolor por encima de 5 sobre 10

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
DOLOR MÚSCULO-ESQULÉTICO Nº 4

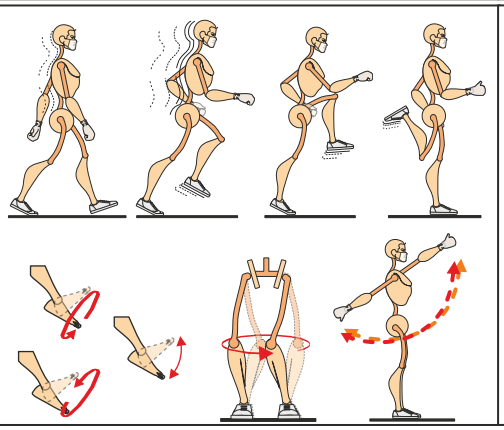
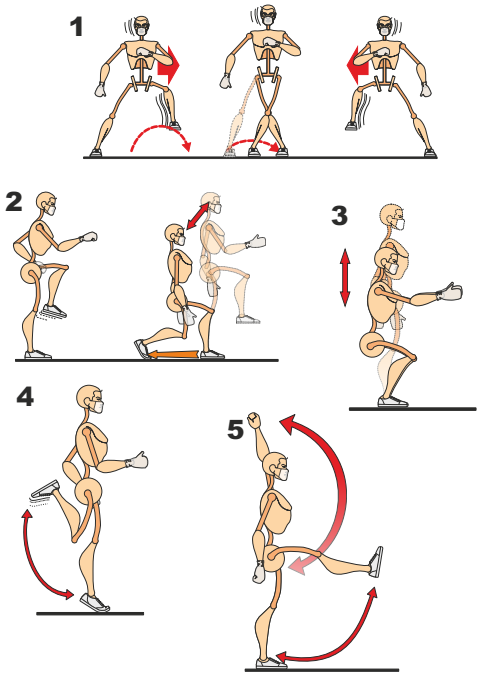
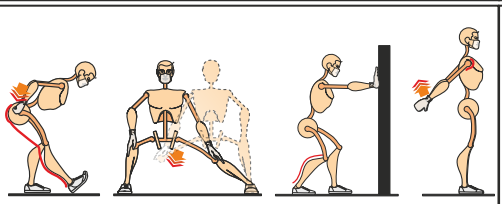
OBJETIVOS	FORTALECIMIENTO CINTURA ESCAPULAR Y MUSCULATURA PARAVERTEBRAL
CONTENIDOS	EJERCICIOS DE TONIFICACIÓN DE PECTORAL, HOMBRO, MUSCULATURA DE LA ESPALDA Y CORE
NIVEL DE LA SESIÓN	BMEDIO
DURACIÓN (minutos)	31- 56 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (5 minutos)	30 segundos a cada lado	1º- CIRCULOS DE BRAZOS: hacia adelante y atrás. 2º- ESTIRAMIENTO DELTOIDES POSTERIOR llevamos brazo extendido por delante del pecho, sujetándolo con la otra mano. 3º- CÍRCULOS CON LA CADERA 4º- ROTACIONES DE CADERA: elevamos una rodilla al pecho y rotamos esa pierna hacia fuera. Alternamos. 5º- LANZAMIENTOS DE PIERNA EXTENDIDA: elevamos la pierna que avanza al caminar. Espiro al elevar la pierna.		Sin material
PARTE PRINCIPAL (20-45 minutos)	2 – 3 Series entre 30 y 45¨a cada lado y el 10º Marcamos la posición y cambio al otro lado (5" por lado)	6º- PLANCHA con apoyo de antebrazos. (o con apoyo de manos). Mantén la posición (activa "Core" para proteger la zona lumbar). Respira con normalidad 7º CUADRUPEDIA (lumbo – dorsal). Desde cuadrupedia elevamos pierna y brazo contrario. Espiro al bajar, Inspiro al subir. 8º- CUADRUPEDIA (lumbo – dorsal más oblicuo). Igual que el ejercicio anterior, pero juntamos codo a rodilla contraria en la espiración. Inspiro al extender brazo y pierna. 9º- DE PLANCHA A PIRÁMIDE. Desde plancha, llevamos rodilla hacia la mano del otro lado en la espiración y en la inspiración, elevamos esa pierna hacia atrás, pie al cielo. 10º- "T": desde plancha, rotamos cadera y tronco y elevamos mano al cielo en línea con los hombros, en la inspiración.		Sin Material
VUELTA A LA CALMA (6 minutos)	30¨a cada lado y el 15º 2 minutos	11º- ESTIRAMIENTO DE TRAPECIO. Sujetamos la cabeza con la mano del otro lado y vamos buscando la inclinación adecuada. 12º- ESTIRAMIENTO DE DELTOIDES. 13º- ESTIRAMIENTO DE PECTORAL. Apoyamos mano en una pared, con los dedos mirando hacia atrás. Vamos rotando el cuerpo. 14º- SOLTAR TRONCO. De pie, rodillas desbloqueadas, dejamos caer el tronco como si fuéramos un muñeco de trapo. 15º- TUMBADO BOCA ARRIBA COMPLETAMENTE RELAX		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Valora de 1 a 10 el esfuerzo que te ha supuesto cada uno de los ejercicios, sin rebasar el 7, sobre todo cuanto tiempo has conseguido mantenerte sobre un apoyo. Busca la correcta colocación del cuerpo y la correcta ejecución de la técnica del ejercicio
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Recuerda las posiciones, que sean las correctas. No sigas el ejercicio si estas muy fatigado o si percibes molestia articular. Haz los ejercicios siempre con la seguridad apropiada.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
DOLOR MÚSCULO-ESQUELÉTICO Nº 5

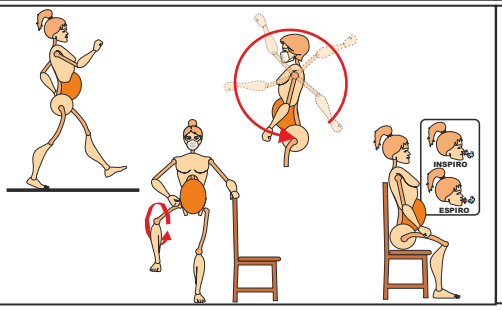
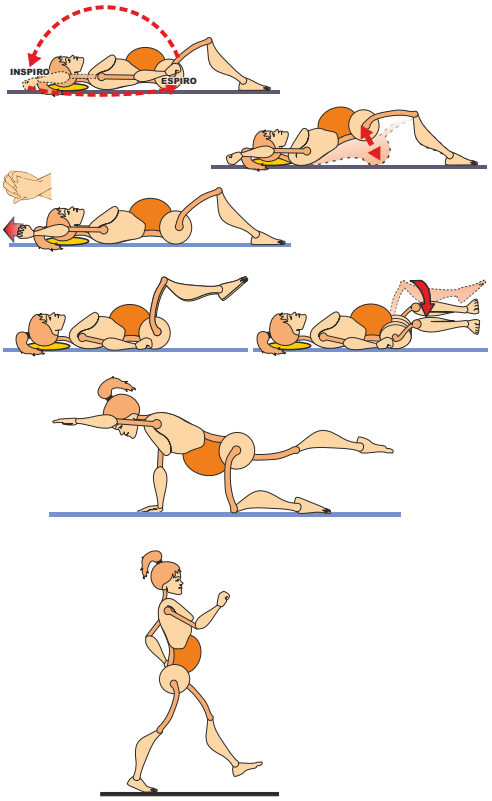
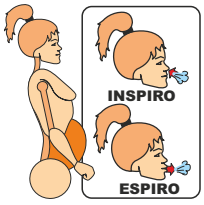
OBJETIVOS	Mejorar la respuesta del organismo ante esfuerzos de intensidad creciente		
CONTENIDOS	Movimientos y desplazamientos diversos		
NIVEL DE LA SESIÓN	No iniciados e Iniciados	**DURACIÓN (minutos)**	45 - 50 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (minutos)	10 minutos	Desplazamientos básicos usando marcha y carrera. Movilidad articular general (sobre todo a nivel de miembro inferior).		Sin material
PARTE PRINCIPAL (minutos)	Entre 16 y 32 minutos	Realiza entre 2 y 4 grupos de 5 ejercicios. No iniciados: 30"/30". Iniciados 40"/20". Al acabar cada grupo de 5 ejercicios, descansa entre 2'-3' (tienes que notar que desciende la FC de forma notable). 1º Desplazamiento lateral (marcha o carrera) cambiando de dirección cada 3-4 metros (al frenar para iniciar el siguiente desplazamiento, eleva la rodilla del lado hacia el que te desplazas). 2º Eleva una rodilla al frente y alarga hacia atrás la otra pierna (tu cuerpo desciende ligeramente). 3º Sentadilla. 4º Carrera en el sitio elevando talones. 5º Elevación de pierna al frente y brazo contrario hacia arriba (de forma enérgica).		Sin Material
VUELTA A LA CALMA (minutos)	Entre 8 y 10 minutos	Estiramientos de la musculatura implicada en la sesión.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Vigila la intensidad de tu esfuerzo, de tal forma que tu percepción subjetiva de esfuerzo no supere el 6 en “no iniciados”, o el 7 en iniciados (escala de 1 a 10)
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Vigila el espacio donde realizas el ejercicio, para realizar este de forma segura. Valora tus sensaciones antes, durante y después del esfuerzo. Intenta que la dosis de ejercicio te permita acabar la sesión aún con energía. Sin embargo, para el ejercicio si notas que te falta el aire o dolor agudo.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
EMBARAZADAS Nº 2

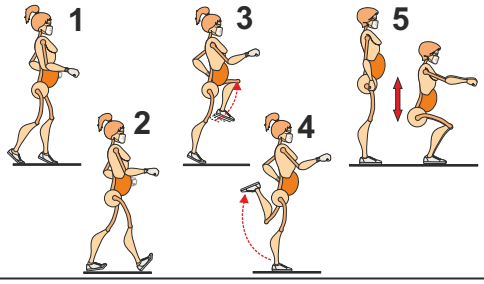
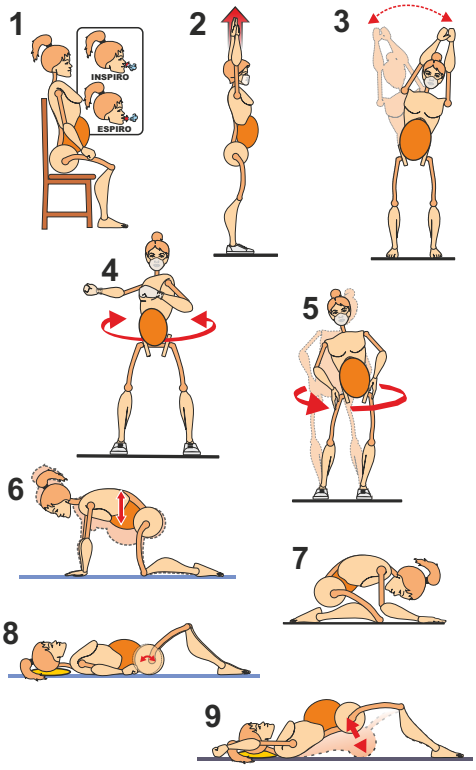
OBJETIVOS	Trabajar la alineación de la columna y cintura escapular		
CONTENIDOS	Movilidad articular, tonificación y relajación		
NIVEL DE LA SESIÓN	Principiantes e iniciados	**DURACIÓN (minutos)**	35 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (8 minutos)	1) 4 minutos 2) 8 repeticiones 3) 8 repeticiones 4) 20 repeticiones	1.- Caminar por un entono seguro 2.- Círculos brazos hacia delante y hacia atrás. 3.- Circulo de cadera **Sentada en el suelo o silla** 4.- Respiraciones profundas: - **Inspiración**: nariz - **Espiración**: boca		Silla
PARTE PRINCIPAL (20 minutos)	Repetir entre 2 y 5 veces cada recorrido volviendo andando al punto de inicio 5) 10 repeticiones 6) 10 repeticiones 7) 30 segundos 8) 8 repeticiones cada lado 9) 10 repeticiones cada lado 10) 10 repeticiones cada lado 11) 15 segundos	**Tumbada en la esterilla** 5.- Respiraciones profundas. **-Inspiración:** brazos por detrás de la cabeza. **-Espiración:** circulo vuelvo brazos a lo largo del cuerpo. 6.- Puente con **inspiración**, **espiración**: brazos atrás, elevo pubis al cielo, . 7).- Tumbada piernas flexionadas, entrelazo mis manos y llevo los brazos por detrás de la cabeza, brazos estirados. Mantengo posición. 8).- Tumbada boca arriba, dejo caer las piernas a un lado. **Espiración:** posición inicial Cuadrupedia 9).- El gato, **Inspiración**: columna neutra **Espiración**: retroversión de cadera, flexión de columna. **Inspiración**: anteversión de cadera, y extensión de la columna. 10).- Elevaciones pierna y brazo lado contrario. Espiración: elevación de brazo y pierna. Columna neutra y larga. 11).- Mantengo la posición del ejercicio anterior **Paso** Caminar a pasos grandes con los brazos semiflexionados “a escuadra” (codos a 90º) balanceándolos vigorosamente adelante y atrás durante 2 min, seguidamente 1 min de caminar suave Repetir Ejercicio 1 al 6 terminando con ritmo muy		Esterilla y cojín (para la cabeza)
VUELTA A LA CALMA (8 minutos)		Respiración profunda mandando todo el aire a nuestros órganos y bebé		Esterilla y cojín (para la cabeza y o piernas)

AUTOEVALUACIÓN	Percepción del esfuerzo 5-6/10  ¿Has completado todos los ejercicios? ¿Has mantenido tu columna lo más larga posible, los hombros atrás , pecho abierto y cuello largo? Si tus repuestas han sido positivas has hecho buen trabajo. Si son negativas prueba a repetir la sesión de nuevo.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Puedes utilizar música en la sesión. Escucha a tu cuerpo, no fuerces ninguna posición. Si no puedes mantener la posición de tumbada boca arriba, adopta la posición de lado sobre tu costado izquierdo. Puedes utilizar cojines para la cabeza y las piernas y una silla como elemento de seguridad y descanso. Ejercicio 8 con piernas en el suelo para embarazo avanzado

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
EMBARAZADAS Nº 3

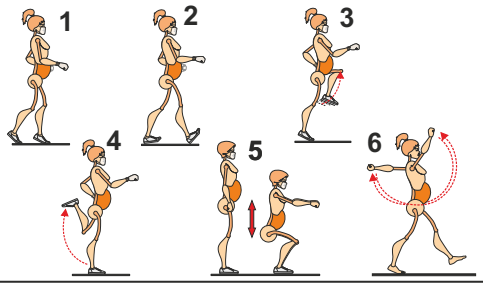
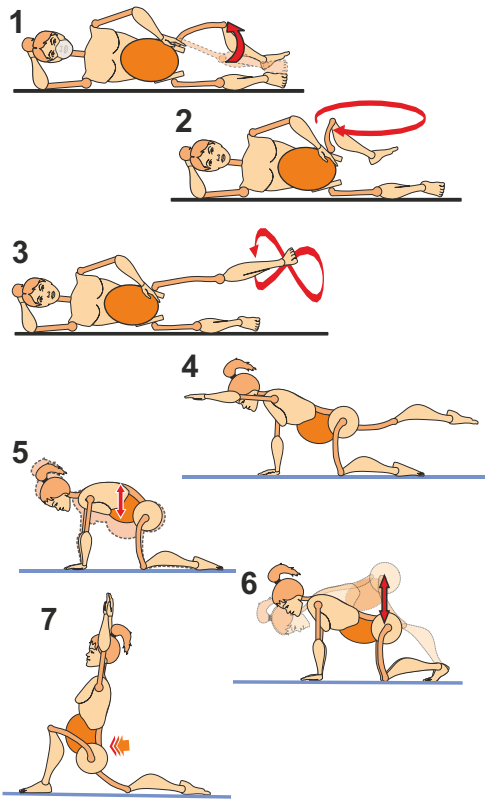
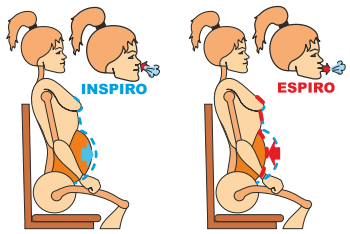
OBJETIVOS	Fomentar hábitos de trabajo cardiovascular durante el embarazo en cualquiera de sus etapas y postparto. Mejorar la movilidad articular general, haciendo especial hincapié en la región pélvico-lumbar. Crear sensación de bienestar durante el embarazo.
CONTENIDOS	Trabajo cardiovascular suave en desplazamiento y ejercicios de movilidad articular centrados en la columna vertebral y zona pélvica.
NIVEL DE LA SESIÓN	Principiantes e iniciados
DURACIÓN (minutos)	35 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	1).- 30 Segundos 2).- 30 Segundos 3).- 1 Minuto 4).- 1 Minuto 5).- 1 Minuto 6).- 1 Minuto Repite 2 veces los ejercicios	Caminar por un entorno seguro y realizamos: 1).- Puntillas 2).- Talones 3).- Eleva las rodillas. 4).- Eleva talones al glúteo 5).- Cada 10 pasos realiza una sentadilla 6).- Elevando los brazos		Ninguno
PARTE PRINCIPAL (15 minutos)	Repetir entre 2 y 5 veces cada recorrido volviendo andando al punto de inicio 5) 10 repeticiones 6) 10 repeticiones 7) 30 segundos 8) 8 repeticiones cada lado 9) 10 repeticiones cada lado 10) 10 repeticiones cada lado 11) 15 segundos	**Sentada:** 1).- Respiración torácica (conectando suelo pélvico, pubis, y zona del ombligo). 2).- Elongación de columna. 3).- Flexión lateral del tronco. 4).- Rotación de tronco. 5).- Círculos con la cadera. **Cuadrupedia :** 6).- El gato. 7).- Posición de descanso. **Tumbada boca arriba:** 8).- Basculación de la pelvis Inspirar: anteversión Espirar: retroversión. 9).- Puente		Esterilla, silla y cojín
VUELTA A LA CALMA (5 minutos)		**Posición de relax** (Tumbada en posición reclinada boca arriba) Inspiración profunda. Espiración completa.		Esterilla y cojín

AUTOEVALUACIÓN	Percepción del esfuerzo 5-6/10  ¿Has completado todos los ejercicios?. ¿Han sido buenas tus sensaciones? Si tus repuestas han sido positivas habrás realizado la sesión correctamente. En caso negativo repite la sesión
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Puedes utilizar música para ayudarte a desarrollar la sesión. Escucha a tu cuerpo, no fuerces ninguna posición. Si no puedes mantener la posición de tumbada boca arriba, adopta la posición de lado sobre tu costado izquierdo. Puedes utilizar cojines para la cabeza y las piernas y una silla como elemento de seguridad y descanso. En caso de necesitar más intensidad puedes aumentar el número de repeticiones de cada ejercicio en función de cómo te sientas. Si en posición cuadrúpeda te molestan las rodillas coloca unos cojines debajo.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
EMBARAZADAS Nº 4

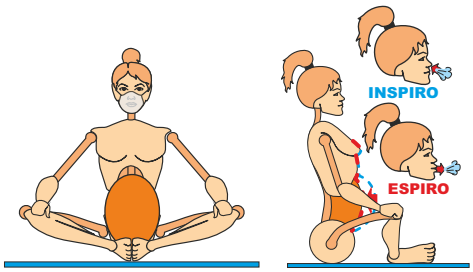
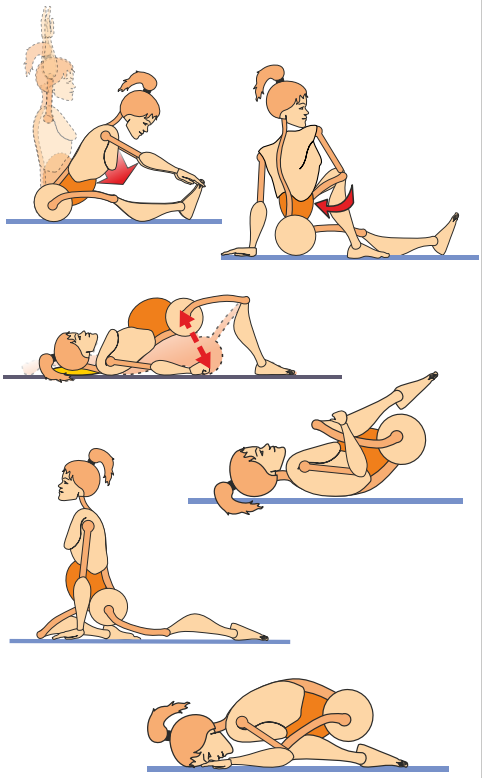
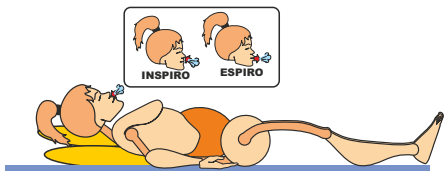
OBJETIVOS	Fortalecer la musculatura de la cadera y la musculatura lumbo-dorsal.		
CONTENIDOS	Tonificación de glúteo mediano y glúteo mayor		
NIVEL DE LA SESIÓN	Principiantes e iniciados	**DURACIÓN (minutos)**	30 minutos

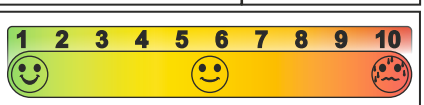
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	1).- 30 Segundos 2).- 30 Segundos 3).- 1 Minuto 4).- 1 Minuto 5).- 1 Minuto 6).- 1 Minuto Repite 2 veces los ejercicios	Caminar por un entorno seguro y realizamos: 1).- Puntillas 2).- Talones 3).- Eleva las rodillas. 4).- Eleva talones al glúteo 5).- Cada 10 pasos realiza una sentadilla 6).- Elevando los brazos		Ninguno
PARTE PRINCIPAL (15 minutos)	1)- 10 repeticiones cada lado 2)- 10 repeticiones cada lado 3)- 10 repeticiones cada lado 4)- 10 repeticiones cada lado 5)- 10 repeticiones 6)- 1 minuto 7)- 30 segundos cada lado Entre los ejercicios 1), 2) y 3) descansa realizando respiraciones durante 20 segundos	**Tumbada lateral** 1)- Apertura cadera: elevar la rodilla hacia el techo Respiración pos. lateral. 2)- Pedaleo: **Inspiración:** posición inicial. **Espiración:** pierna adelante. **Inspiración:** talón al glúteo. Espiración: Pierna atrás. Respiración pos. lateral 3)- "Infinitos": Círculo hacia delante y hacia atrás dibujando ∞. **Cuadrupedia** 4) Elevaciones pierna y brazo lado contrario. Espiración: elevación de brazo y pierna. Columna neutra y larga. 5) El gato. Inspiración: columna neutra. Espiración: retroversión de cadera, flexión de columna. 6) Pirámide (ver figura). 7) Estirar psoas(Pierna adelantada 90º, cadera hacia delante).		Esterilla, silla y cojín
VUELTA A LA CALMA (5 minutos)	5 minutos	**Inspiración:** profunda llevando el aire al abdomen. **Espiración:** completa.		Silla

AUTOEVALUACIÓN	Percepción del esfuerzo 6/10 ¿Has completado todos los ejercicios?. ¿Qué sensaciones has experimentado? Con repuestas positivas habrás realizado la sesión correctamente. En caso negativo repítela 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	En los ejercicios "tumbada lateral" flexiona la pierna apoyada para mayor estabilidad. Realiza los ejercicios 1), 2) y 3) primero todos con un mismo lado y luego cambia. El ejercicio 6) puedes realizarlo apoyando las manos en una silla y llevando la cadera hacia atrás manteniendo la espalda recta. En el ejercicio 7) vigila que tu rodilla no sobrepase la punta de tu píe, si no tienes mucha estabilidad puedes apoyarte en una silla. Puedes utilizar música para ayudarte a desarrollar la sesión. Escucha a tu cuerpo, no fuerces ninguna posición. Puedes utilizar cojines para la cabeza y las piernas.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
EMBARAZADAS Nº 5

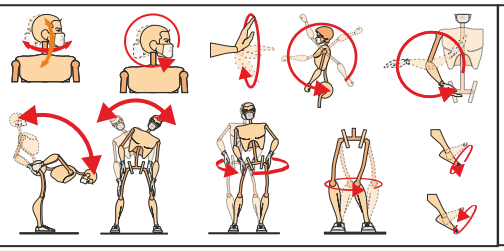
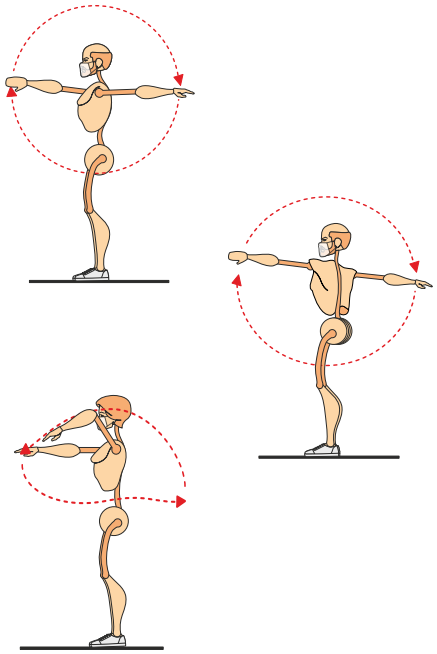
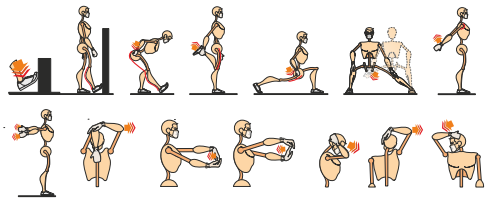
OBJETIVOS	Relajar cuerpo-mente a través de la respiración		
CONTENIDOS	Ejercicios de respiración y Pranayama. Realización de Asanas		
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciados	**DURACIÓN (minutos)**	31 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	1)- 10 repeticiones 2)- 10 repeticiones 3)- 10 repeticiones 4)- 10 repeticiones 5)- 5 minutos	Sentada (ojos cerrados) 1)- Respiración profunda por la nariz 2)- Inspiración: llevando el aire desde las caderas hasta las clavículas. Espiración: profunda. 3)- Inspiración: abdominal. Espiración: conecta suelo pélvico y ombligo 4)- Inspiración: baja el aire por la columna. Espiración: sube el aire por la columna 5)- Sidhasana. Flor de loto. Mantén la posición y respira.		Silla o esterilla
PARTE PRINCIPAL (16 minutos)	1)- 1 minuto 2)- 1 minuto cada lado 3)- 1 minuto 4)- 1 minuto 5)- 1 minuto cada lado 6)- 1 minuto Realiza dos veces todos los ejercicios	Sentada 1)- Paschimottanasana. La Pinza 2)- Matsyendrasana. Torsión Tumbada boca arriba 3)- Sethu bandasana. Puente. 4)- Rodillas al pecho. De rodillas 5)- Dhanurasana. La paloma. 6)- Balasana. El niño		Esterilla y cojín
VUELTA A LA CALMA (5 minutos)	5 minutos	**Tumbada boca arriba o recostada** Shavasana (tomar consciente de nuestra respiración)		Esterilla o cojín

AUTOEVALUACIÓN	Percepción del esfuerzo 6/10 ¿Has completado todos los ejercicios?. ¿Qué sensaciones has experimentado? Si tus repuestas han sido positivas habrás realizado la sesión correctamente. En caso negativo repite la sesión. Una vez que hayas realizado 3 veces está sesión puedes avanzar a la siguiente. 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Escucha a tu cuerpo, no fuerces ninguna posición. En caso de necesitar más intensidad puedes aumentar el tiempo de cada ejercicio en función de cómo te sientas. En Dhanurasana si lo necesitas puedes apoyar las manos en suelo, no bajar el pecho. Puedes utilizar música y cojines para tu comodidad.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
DISCAPACITADOS DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO NIVEL 4 Nº 2

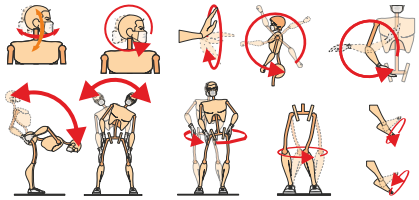
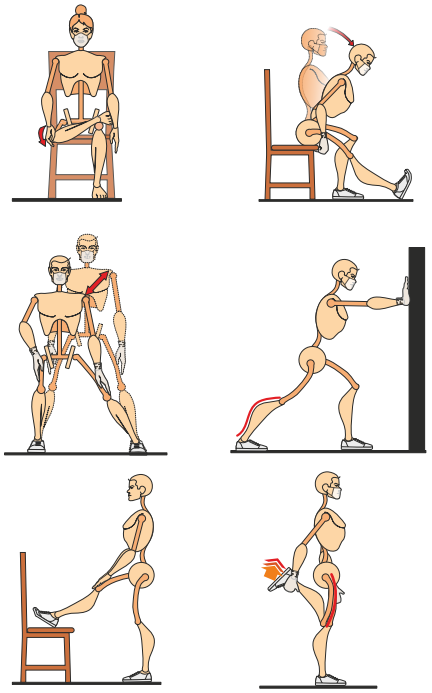
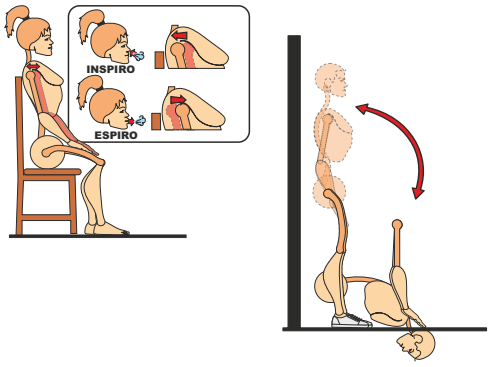
OBJETIVOS	Mejorar la condición física general, tomar conciencia del esquema corporal y mejorar actitud corporal		
CONTENIDOS	NATACIÓN EN SECO: Movilidad articular / Fuerza resistencia / Coordinación / Flexibilidad / Equilibrio		
NIVEL DE LA SESIÓN	Medio	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Movilidad Articular. 5 veces cada ejercicio	Desde la cabeza, columna vertebral, hombros, codos y muñecas, cadera, rodillas y tobillos		Sin material
PARTE PRINCIPAL (45 minutos)	Paseo: de 30min. Natación en seco: 2 series; 3 ejercicios de 30" de duración + 30" (Reto). Descansos de 5" entre ejercicios y 1min. entre series.	Camina sin que te falte el aire. Puedes realizar paradas cortas si lo necesitas EJERCICIO 1: 30" De pie brazos en nado de espalda. 30" RETO: Igual pero girando y flexionando tronco con brazos EJERCICIO 2: 30" Brazos de braza con Flexión-extensión de piernas y extensión de brazos arriba. 30" RETO: En cada movimiento de brazos, 4 talones a los glúteos, alternando piernas EJERCICIO 3 30" Movimiento de brazos nado Crol Con ambos brazos adelante y rodillas semiflexionadas 30" RETO añadimos a lo anterior giro de la cabeza como para inspirar cada 3 veces o adaptando a tu forma de nadar, (cada 4, siempre por el lado del brazo más fuerte, por ejemplo **En cualquiera de los ejercicios si lo necesitas, apoya la mano en la pierna o en el abdomen, así evitas dejar el brazo parético colgado**		Colchoneta descalzo/a
VUELTA A LA CALMA (5 minutos)	Estiramientos 30 segundos por ejercicio	Atiende a las imágenes para realizar los ejercicios de estiramientos. Puedes contar 30" 4 respiraciones profundas Ten a mano algún punto de apoyo por si lo necesitas o realiza senat@ los que puedas		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	*¿Has hecho los ejercicios con tranquilidad, para que te hagan sentir bien? *¿Has prestado especial atención a cada movimiento y ejercicio he intentado hacerlo de la forma más correcta que tú puedes llegar a conseguir? *¿Te has esforzado lo suficiente? En iniciados tu sensación de esfuerzo debe ser de 5 ó 6 sobre10 y en no iniciados de 7 sobre 10.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	No te olvides tener en cuenta todas las medidas de seguridad. El entrenamiento debe hacerte sentir bien, si produce excesiva fatiga, reduce el nivel de actividad. Si eres iniciado, puedes repetirlo una segunda vez. Realiza cada ejercicio respetando tus límites y rango de movimiento. SI puedes, busca un horario fijo para realizar cada sesión

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
DISCAPACITADOS DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO NIVEL 3 Nº 3

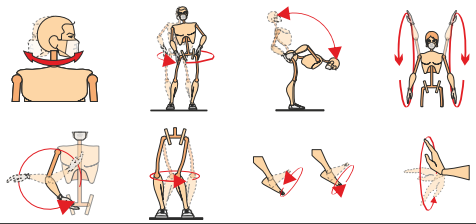
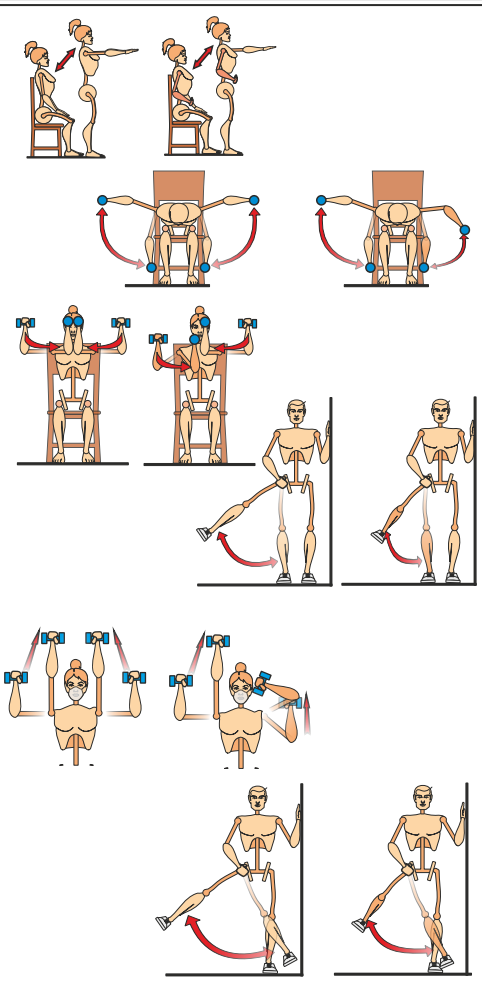
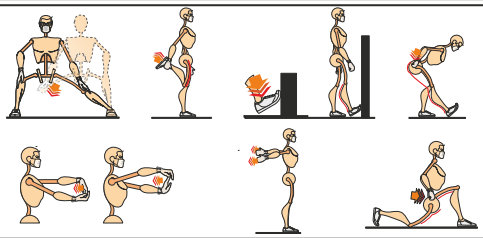
OBJETIVOS	Mejorar la CONDICIÓN FÍSICA GENERAL Trabajar el SISTEMA PROPIOCEPTIVO CONOCERSE Y SUPERARSE
CONTENIDOS	PASEO, MOVILIDAD Y ESTIRAMIENTOS
NIVEL DE LA SESIÓN	Medio
DURACIÓN (minutos)	55 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Movilidad Articular. 5 veces cada ejercicio	Movilidad articular en cabeza, hombros, cadera, rodilla, tobillo, manos, pies, con ejercicios de flexión y extensión, círculos, movimiento lateral, rotación, etc. según visualizas en los dibujos		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	PASEO No Iniciados 30min. Iniciados 45min. ESTIRAMIENTOS Realiza cada ejercicio durante aproximadamente 30”	**Sentado/a en una silla:** 1)- Cruza la pierna apoyando el tobillo en la pierna contraria y apoya mano en rodilla, presionando. 2)- Coloca una pierna flexionada con planta del pie apoyada en el suelo y la otra extendida con talón apoyado en el suelo. Lleva tronco ligeramente hacía delante **De pie:** 3)- Con piernas separadas, lleva el peso hacia un lado flexionando la pierna del mismo lado y mantén. 4)- Apoya las manos en una pared, adelanta pierna izquierda y lleva pierna derecha hacia detrás, colocando el talón en el suelo. Alinea cadera adelante (puntas de los pies hacia delante). 5)- Eleva pierna derecha y apoya talón en la silla, mantén pierna extendida. 6)- Erguida/o, coge con la mano el empeine de tu pie y lleva pierna flexionada hacia detrás. Intenta hacer el mismo estiramiento con la otra pierna, y si es la afectada cámbialo apoyando la planta del pie en la pared y elevando pierna, como se indica en el dibujo.		Silla
VUELTA A LA CALMA **(5 minutos)**	Respiración completa: 4 tiempos inspiración + 4 tiempos exhalación. Realiza 6 respiraciones completas por ejercicio	Relajación y Respiración: 1)- Sentada/o, piernas flexionadas y alineadas a la anchura de los hombros, los brazos sobre las rodillas. Al inhalar lleva hombros hacia detrás separando costillas, al exhalar vuelve a posición inicial. 2)- De pie, apoyado/a la cadera en una pared. Realiza respiración completa Desde la posición del ejercicio anterior, comienza inhalando apoyando cadera en pared y al exhalar, flexiona tronco adelante, dejándote caer, despacio y bajando vértebra a vértebra, relajando también el cuello, después vuelve a inhalar mientras vas colocando tu espalda vértebra a vértebra en posición de pie y exhala		Silla y pared

AUTOEVALUACIÓN	-¿Has realizado los ejercicios de calentamiento con tranquilidad para que te ayuden y hagan sentir bien? -¿Has prestado especial atención a cada movimiento y ejercicio he intentado hacerlo de la forma más correcta que tú puedas llegar a conseguir? -¿Has utilizado la respiración en la vuelta a la calma? -¿Te has esforzado lo suficiente? En iniciados la sensación de esfuerzo debe ser de 5/6 sobre 10 y en no iniciados de 7/10
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	-No olvides tener en cuenta todas las medidas de seguridad. -El entrenamiento debe hacerte sentir bien. Si produce excesiva fatiga, reduce el nivel de actividad -Si puedes, busca un horario fijo para realizar cada sesión - Haz todos los ejercicios con ambas piernas y manos respetando tu rango de movimiento, sin dolor - Si lo necesitas, utiliza apoyos como una mesa cercana, silla, muleta…

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
DISCAPACITADOS DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO NIVEL 4 Nº 4

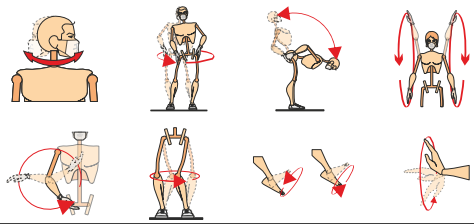
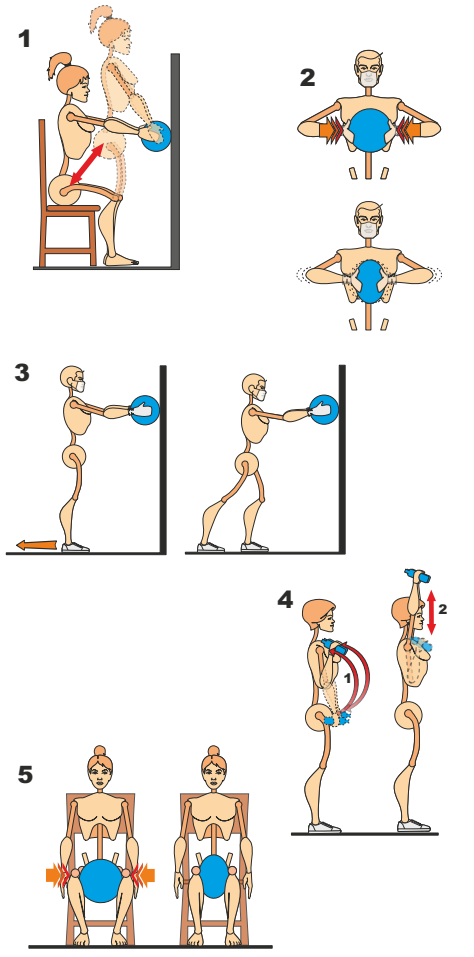
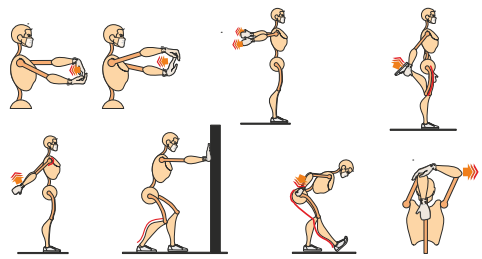
OBJETIVOS	Mejorar la Condición Física general - Trabajar el Sistema Propioceptivo - Desplazarse en bipedestación - Conocerse y superarse		
CONTENIDOS	CIRCUITO FUNCIONAL: Resistencia aeróbica / Fuerza resistencia / Flexibilidad		
NIVEL DE LA SESIÓN	Medio	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (5 minutos)	Movilidad Articular. 5 veces cada ejercicio	Desde la cabeza, columna vertebral, hombros, codos y muñecas, cadera, rodillas y tobillos		Sin material
PARTE PRINCIPAL (30 minutos)	Paseo 30 min. Circuito 6 Estaciones (30" trabajo + 5"de descanso) *No iniciados, 2 series *Iniciados: 4 series Descanso entre series: 1min	Estación 1: Sentada/o en una silla, levántate apoyándote y finaliza de pie con brazos adelante extendidos y manos unidas Estación 2: Sentada/o en una silla con o sin peso adicional en mano/s, lleva el tronco hacía delante y brazos extendidos a los lados, a continuación extiende brazos elevándolos y juntando escápulas y desciende, separándolas. Estación 3: Tronco erguido y espalda apoyada en el respaldo de la silla (mano/s con peso adicional, más altas que codos). Eleva brazos flexionados a la altura del pecho, y sepáralos a los lados para volverlos a juntar después Estación 4: De lado apoyada/o en la pared (si lo necesitas), desplaza pierna lateral hacia arriba y vuelve a bajar, juntando las piernas. Gira y realiza el mismo movimiento con la pierna contraria. Mantén la concentración en postura y equilibrio y si no puedes hacerlo con la pierna extendida, intenta hacerlo con la pierna afectada flexionada, según sea tu rango de movimiento Estación 5: Con manos a la altura de la cabeza y peso en mano/s, eleva ambas manos hacia el techo elevando brazos y vuelve a bajar Estación 6: De lado, apoyada/o en la pared (si lo necesitas), lleva una pierna hacia un lado y luego crúzala por delante de la otra. Gira y haz el mismo movimiento con la otra pierna *Estación 2,3 y 5. No dejes de mover lo que puedas el brazo parético. Sin peso, flexionado, sin dolor. *Estación 4 y 6. Apoya el brazo afectado en el abdomen. Mueve la pierna afectada, según tu rango de movimiento, sin dolor. Brazo afectado apoyado.		*Iniciados: pesas de 1 a 2 kg. *No iniciados: pesas de 1/2 kg ó sin material (botellas de agua). Niños de 12ª 14años sin material.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Estiramientos 30 segundos por ejercicio	Atiende a las imágenes para realizar los ejercicios de estiramientos. Puedes contar 30" y/o 4 respiraciones profundas Ten a mano algún punto de apoyo por si lo necesitas o realiza senado los que puedas		Punto de apoyo: Silla, pared

AUTOEVALUACIÓN	-¿El ritmo aportado a los ejercicios es el adecuado a tu nivel, debes bajarlo o aumentarlo? -¿Has prestado especial atención a cada movimiento y ejercicio he intentado hacerlo de la forma más correcta que tú puedas llegar a conseguir? -¿Te has esforzado lo suficiente? En iniciados la sensación de esfuerzo debe ser de 5/6 sobre 10 y en no iniciados de 7 sobre 10
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	No te olvides de tener en cuenta todas las medidas de seguridad. -El entrenamiento debe hacerte sentir bien. Si produce excesiva fatiga, reduce el nivel de actividad. -Realiza cada ejercicio respetando tus límites y rango de movimiento. -Si puedes, busca un horario fijo para realizar cada sesión

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
DISCAPACITADOS DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO NIVEL 4 Nº 4

OBJETIVOS	Mejorar la Condición Física general - Trabajar el Sistema Propioceptivo - Desplazarse en bipedestación - Conocerse y superarse		
CONTENIDOS	CIRCUITO FUNCIONAL: Resistencia aeróbica / Fuerza resistencia / Flexibilidad		
NIVEL DE LA SESIÓN	Medio	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (5 minutos)	Movilidad Articular. 5 veces cada ejercicio	1- Cabeza, columna vertebral, hombros, codos y muñecas, cadera, rodillas y tobillos.		Sin material
PARTE PRINCIPAL (30 minutos)	1.Paseo. Iniciados: 40 min No iniciados: 30 min. 2. 5 ejercicios de fuerza. *No iniciados: 20" por ejercicio (2 Series de cada ejercicio) *Iniciados: 30" por ejercicio. (3 series cada ejercicio) Descanso entre ejercicios 5" entre series 1'	EJERCICIO 1/ Sentada/o en una silla frente a una pared, con piernas separadas a la anchura de los hombros y con una pelota o cojín en las manos. Extiende brazos hasta apoyar la pelota en la pared y levántate, extendiendo piernas y tronco hasta situarte de pie. A continuación siéntate manteniendo el apoyo de la pelota/cojín en la pared. EJERCICIO 2/ Sentada/o con pelota o cojín entre las manos y codos semiflexionados a la altura del pecho, realiza repeticiones de presión contra la pelota y relajación. EJERCICIO 3/ De pie, piernas juntas, con pelota en las manos, y apoyada en la pared, desplaza la pierna hacia detrás hasta apoyar el pie en el suelo a la vez que flexionas ligeramente la pierna adelantada. EJERCICIO 4/ De pie, con una pesa o botella en cada mano, realiza una flexión de brazos seguida de una elevación de hombros. Realiza el ejercicio alternando brazos. EJERCICIO 5/ Sentada/o con una pelota o cojín entre las rodillas. Realiza repeticiones presionando la pelota aproximando las rodillas y relajando cada vez a continuación. *Ejercicio 2, 4 y 5. Se pueden realizar sentados en una silla o de pie (si fuese necesario utilizando una silla o muleta como punto de apoyo) *Apoya el brazo afectado en el abdomen en los ejercicios que lo requieran. Mueve la pierna afectada, según tu rango de movimiento, sin dolor.		Bastón, o muleta. Pelota o cojín. Silla. Botellas de agua: *Iniciados: ½ kg *No iniciados: 1kg
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Estiramientos 30 segundos por ejercicio	Realizar los ejercicios de estiramientos siguiendo los gráficos. Puedes contar 30" y/o 4 respiraciones profundas. Ten a mano algún punto de apoyo por si lo necesitas o realiza sentad@ los que puedas.		Silla o pared

AUTOEVALUACIÓN	-¿El ritmo aportado a los ejercicios es el adecuado a tu nivel, debes bajarlo o aumentarlo? -¿Has prestado especial atención a cada movimiento y ejercicio he intentado hacerlo de la forma más correcta que tú puedas llegar a conseguir? -¿Te has esforzado lo suficiente? En iniciados la sensación de esfuerzo debe ser de 5/6 sobre 10 y en no iniciados de 7 sobre 10.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	No te olvides de tener en cuenta todas las medidas de seguridad. -El entrenamiento debe hacerte sentir bien. Si produce excesiva fatiga, adapta y reduce el nivel de actividad. -Realiza cada ejercicio respetando tus límites y rango de movimiento sin provocar dolor.



Madrid es Deporte

GUÍAS TÉCNICAS
"MADRID ES DEPORTE"

Área Delegada de Deporte
Dirección General de Deporte

Acondicionamiento FÍSICO

Fitness a cualquier edad

madrid.es/deportes

MADRID

GUÍAS TÉCNICAS
"MADRID ES DEPORTE"

Área Delegada de Deporte
Dirección General de Deporte

Acondicionamiento FÍSICO

1 UNA BUENA CONDICIÓN FÍSICA — Página 3

2 ANTES DE EMPEZAR — Página 4

3 SIN OLVIDAR TU SEGURIDAD Y LAS DE LOS DEMÁS — Página 5

4 DURANTE EL EJERCICIO... — Página 6

5 ESTRUCTURA DE LA SESIÓN — Página 7
- Fuerza
- Resistencia
- Flexibilidad

6 EJERCICIOS — Página 11
- Ejercicios de movilidad articular
- Ejercicios de estiramientos

7 ÚLTIMAS RECOMENDACIONES — Página 14

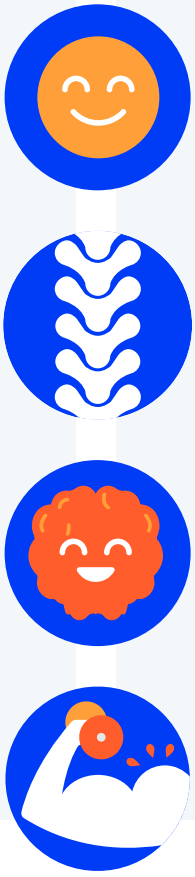
Una buena condición física:

fuerza, resistencia y flexibilidad

1 FUERZA

Es la cualidad a partir de la cual podemos mejorar todas las demás y así poder gozar de una buena salud en general.

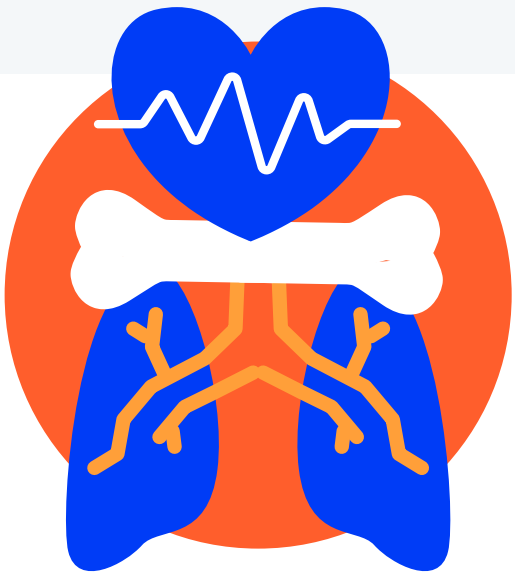
- Mejora la postura (prevención lesiones).
- Acelera el metabolismo.
- Ayuda a regular la diabetes (mejora la sensibilidad de la insulina en el músculo).
- Cuida el corazón (mejora y potencia nuestro sistema cardiovascular) y los huesos (frena y mejora la osteoporosis).
- Nos hace sentirnos mejor, en general.
- Reduce el riesgo de ENT (enfermedades no transmisibles) y de depresión.



2 RESISTENCIA

Cualidad física que desarrolla la capacidad para soportar esfuerzos durante un tiempo prolongado.
Nivel de resistencia y nivel de salud están muy vinculados.

- Retrasa la sensación de fatiga ante un esfuerzo.
- Ayuda a frenar el deterioro físico.
- Mejora el funcionamiento del corazón, incrementando la capacidad cardiovascular.
- Mejora la fatiga, disminuyéndola y/o haciendo que aparezca más tarde.
- Combate el estrés y contribuye al equilibrio psicológico.



3 FLEXIBILIDAD

Acompaña a todas las demás cualidades físicas.

- Favorece la recuperación del tono muscular
- Hace más eficiente el músculo.
- Ayuda a disminuir la sensación de dolor muscular.

Antes
de empezar:

1 **NO inicies o abandona** la actividad o el ejercicio físico: si tienes, o has tenido fiebre, tos, dificultad para respirar, dolores, mareos o sensaciones extrañas. En caso de duda, consulta a tu médico.

2 **Asesoramiento.** Conviene utilizar canales de comunicación con recomendaciones básicas para adultos, mayores y jóvenes, sobre todo si te estás iniciando en la práctica.

3 **Analiza tus capacidades.** En la elección de una actividad física, ten en cuenta las limitaciones personales, adaptando la misma a tus condiciones, y así garantizar tu seguridad.

4 **Adapta** tu entrenamiento de fuerza/resistencia/ flexibilidad/ agilidad-coordinación y movilidad articular a tu condición física por tu seguridad.

5 **Trabaja la escucha interior.** Pregúntate qué necesitas en cada momento, qué necesita tu cuerpo, cómo te encuentras, cuál es tu estado de ánimo. Si durante el entrenamiento no te encuentras bien, o te sientes muy cansado, o con ansiedad, baja la intensidad. Se trata de disfrutar haciendo ejercicio.

6 **Si estás bajo de ánimo.** Estimula tus endorfinas con una sesión cardiovascular, o una sesión de fuerza, que te produzcan efectos de alegría y evasión. La parte de "calentamiento-movilidad articular" te ayudará a iniciarte en el ejercicio. Con la vuelta a la "calma –estiramientos" recuperarás tu estado normal, y podrás trabajar la flexibilidad.

7 **Ante el stress.** Prueba bajar los niveles de actividad cerebral con una propuesta de relajación, de meditación, de respiración, u otros. Ese trabajo deberás realizarlo en la parte de vuelta a la "calma-estiramientos".

8 **Tensión muscular.** Si se producen dolores de espalda o musculares, focaliza un entrenamiento en el que predomine el control postural y la flexibilidad, incluyendo automasajes. Y recuerda el "calentamiento-movilidad articular", ya que es la base del trabajo físico y siempre estira después de realizar ejercicio.

9 **Sentir alegría y placer.** Es esencial para reducir los niveles de ansiedad, algo vital para la mejora de nuestros sistemas de autoprotección. El trabajo de "calentamiento-movilidad articular" y la vuelta a la "calma-estiramientos" te ayudarán a conseguirlo.

10 **Música.** Que te inspire alegría y sensaciones motivantes, y que te acompañe a través de su "pulso rítmico" o velocidad, para que te ayude a mantener el ritmo que te hayas propuesto, En la parte de vuelta a la "calma-estiramientos" escoge una música más suave o relajante. El cerebro buscará la sincronización entre la música y el movimiento que estás realizando.

11 **Equipamiento.** Utiliza ropa cómoda y calzado deportivo apropiado para hacer ejercicio físico en la calle. Utiliza una mochila para llevar una botella de agua con la que hidratarte, una gorra para proteger del sol, pañuelos de papel, protección solar... Durante la vuelta a la "calma-estiramientos" abrígate para evitar una bajada de temperatura corporal. Si la actividad es en tu domicilio, utiliza una colchoneta o en su defecto, una toalla para el trabajo en el suelo.

Sin olvidar tu

seguridad

y las de los demás



Lávate las manos antes y después de la práctica deportiva.



Evita tocarte la cara, puedes utilizar una toalla.



Entrena de manera individual o manteniendo la distancia de seguridad.



El ejercicio delante o detrás de otras personas, provoca rebufo. Si estás en un lugar con más personas es preferible hacer ejercicio situándose en fila, de manera lateral, manteniendo espacio suficiente (mínimo 2 metros).



Y mucha precaución con los elementos que puedan suponer un peligro para nuestra salud por infección.



Aunque utilicemos mobiliario urbano, como un escalón por ejemplo, siempre debemos evitar tocar nada con las manos, o el cuerpo, para evitar contaminar o contaminarse.

Durante
el ejercicio...

- Sé consciente de que estás **trabajando sin supervisión**, por lo que si eres una persona inexperta, o con poco nivel de condición física, deberás atender a tu **seguridad** para prevenir lesiones.

- Empieza poco a poco, atendiendo siempre a tus **capacidades y limitaciones**. Desarrolla los ejercicios en la medida de tus posibilidades.

- Utiliza los mecanismos de percepción subjetiva del esfuerzo para **regular la intensidad del ejercicio** (Escala de Borg: en una escala del 1 al 10, siendo el 1 nada cansado y el 10 extremadamente cansado).

- En "Fuerza", utiliza el mismo mecanismo para regularte, trabajando cada serie en un máximo de 6 sobre 10 con el fin de no deteriorar la técnica por excesiva fatiga con el riesgo de lesionarte que esto conlleva. Es preferible hacer más series **con descanso** entre ellas que una serie máxima.

- En "Resistencia", trabaja sobre **sensaciones de 5 o 6**, no superando nunca el 7. Suspende la actividad si sobrepasas este nivel, aunque no hayas finalizado lo que te has propuesto. También puedes aprender a tomarte las **pulsaciones** en reposo y después del ejercicio, para autocontrolar y valorar la intensidad del mismo. Por norma, deberás evitar aquellos esfuerzos mantenidos que eleven la frecuencia cardíaca por encima de las **160 pulsaciones/minuto**, pero lo más adecuado es calcular tu frecuencia cardíaca personal para trabajar:

- Reflexiona sobre la **ejecución correcta** buscando las sensaciones de tu cuerpo posturales, de estiramiento, límites articulares...

- **Descansa** lo que creas necesario. Es mejor trabajar a menor intensidad que llegar a un nivel de fatiga que te impida continuar o con la que te puedas lesionar. Los descansos son tan importantes como el propio trabajo. En la parte de "calentamiento-movilidad articular", realiza movimientos suaves y en la de vuelta a la "calma-estiramientos" al menos mantén cada ejercicio de 20-30 segundos.

- **Respira** siempre de forma natural y fluida, sin retener el aire e **hidrátate** frecuentemente.

- **Calcula tu FC máx.** (frecuencia cardíaca máxima) restándole a 220 tu edad.

- **Trabaja con una frecuencia cardíaca** entre el 60-80% de la misma, en función de tu nivel de condición física.

- **Ten en cuenta que** para las personas que se inician en el ejercicio físico es muy recomendable comenzar por debajo del 60% e ir subiendo progresivamente.

Estructura
de la sesión

FUERZA

ADULTOS

Calentamiento
(10 minutos) (andar trotar...)

Parte principal
20/25 minutos con diferentes ejercicios de fuerza dependiendo de la zona a trabajar, con sus respectivas series, repeticiones y descansos.

Vuelta a la calma
10 minutos de trote suave, caminar y estiramientos.



MAYORES

Calentamiento
(mínimo 5 minutos)

Aumenta paulatinamente la temperatura corporal, con movimientos grandes y globales de los miembros inferiores y superiores, y así elevar gradualmente el ritmo cardíaco, hasta alcanzar el nivel de esfuerzo deseado para la actividad principal.

Da tiempo a que los músculos y los tendones se preparen, movilizando y esperando ligeramente los diferentes grupos musculares y articulaciones, de forma suave, para mejorar los movimientos y evitar lesiones.

Actividad principal
(aproximadamente 20-30 minutos)

Realiza, según los ejercicios propuestos en la ficha de sesión, 2-3, series de 10 repeticiones de cada ejercicio de brazos y 2-3 series de 10 repeticiones de cada ejercicio de piernas.

Para conseguir resultados óptimos es esencial conocer nuestras posibilidades y no trabajar por debajo de ella ni tampoco excedernos y trabajar por encima de nuestros límites, deberemos ir aumentando la carga poco a poco

Es importante que cuides la postura de ejecución. El tronco siempre debe estar erguido. Intenta que las flexiones de rodillas no pasen de los 90 grados.
Evita movimientos bruscos con el cuello, y si algún ejercicio no lo puedes hacer, intenta adaptarlo a tus capacidades. En caso de no poder correr, camina. Si no puedes saltar, omítelo. Y si el peso en las manos te perjudica no lo lleves.

JÓVENES

Calentamiento
(mínimo 5-7 minutos)

Sirve para incrementar de manera gradual la temperatura corporal. **Realiza ejercicios de movilidad** articular tanto de los miembros superiores como de los miembros inferiores, hasta alcanzar el ritmo cardíaco necesario para empezar la práctica del trabajo de fuerza.

Recuerda tener **capas de ropa** para mantener la temperatura corporal mientras el cuerpo no esté caliente.

Parte principal
(aproximadamente 20-30 minutos)

Debes de conocer y comprender el "principio de progresión", el "principio de sobrecarga" y el "principio de especificidad" para poder corregir el trabajo de fuerza y así poder mejorar.

Para conseguir buenos resultados debes conocer tus capacidades y limitaciones. Utiliza la "Escala de Borg" para medir la intensidad y las sensaciones de esfuerzo durante el trabajo de fuerza.

Si el nivel de intensidad es muy bajo se obtendrán pocos beneficios. Por el contrario, si es muy alta sentirás fatiga y no podrás cumplir con tu objetivo.

Hay que tener en cuenta la carga, el volumen y la intensidad de la sesión.

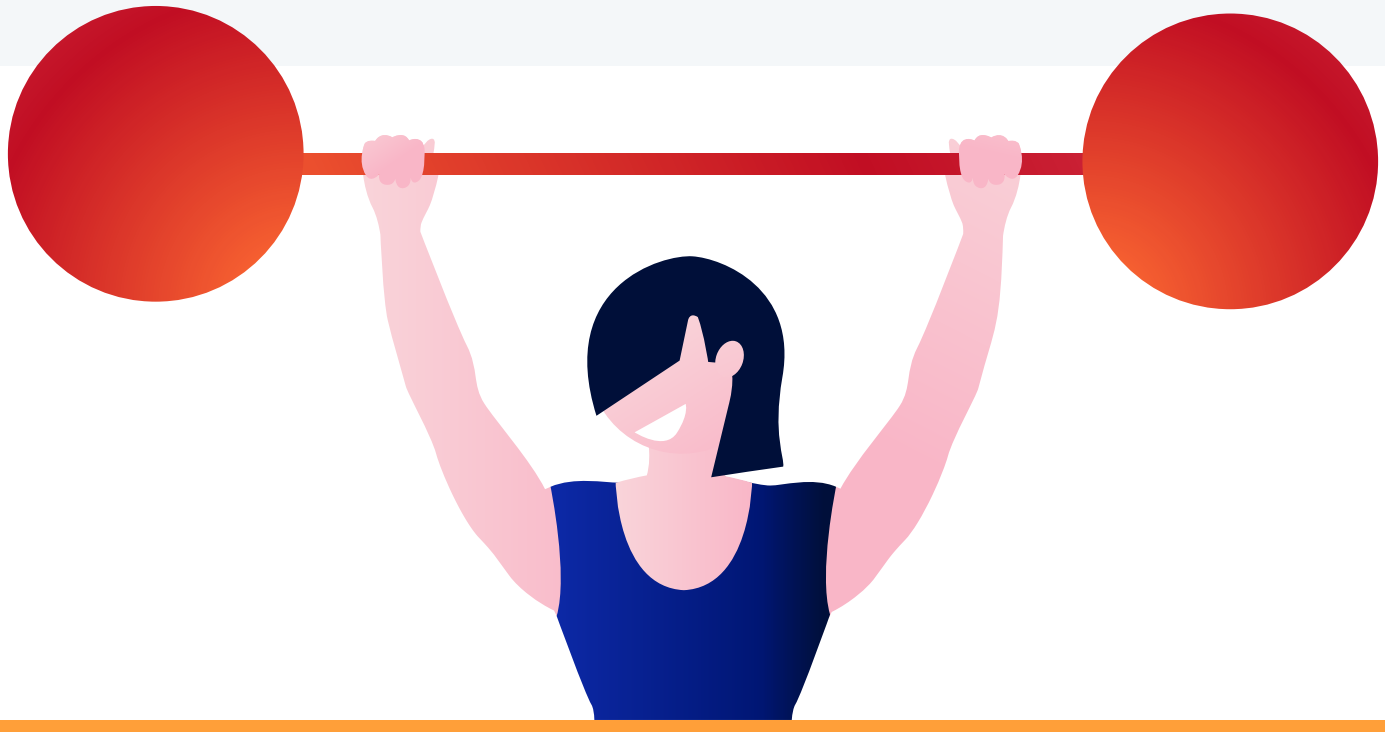
El trabajo de fuerza requiere control corporal y control de ejecución para evitar posibles lesiones. Tener un buen control del CORE nos puede ayudar

Vuelta a la calma
(mínimo 5-7 minutos)

Camina suave para bajar el ritmo de las pulsaciones.

Realiza estiramientos de los principales grupos musculares, y más específicos de la musculatura implicada en la sesión.

Ponte alguna capa de ropa para mantener la temperatura corporal y evitar que te enfríes.



RESISTENCIA

ADULTOS

Calentamiento
(5 minutos)

Ejercicios de movilidad articular y estiramientos dinámicos.

Parte principal
(20–30 minutos de actividad mínimo)

Caminando a una intensidad de 40 – 60 % Fr C Max para mantener un nivel de esfuerzo medio durante toda la actividad.

Se establecerá una distancia, para cada sesión, hasta llegar a los 10 kms., o 15.000 pasos, que es la distancia saludable diaria para un adulto.

Se incrementará esa distancia cada día en 500 mts., empezando desde 4.000 mts., o 6.000 pasos.

Vuelta a la calma:
(5 minutos)

Ejercicio de estiramientos, especialmente de la parte inferior de las piernas. Esto es importante, porque al andar tensamos la zona de las pantorrillas.

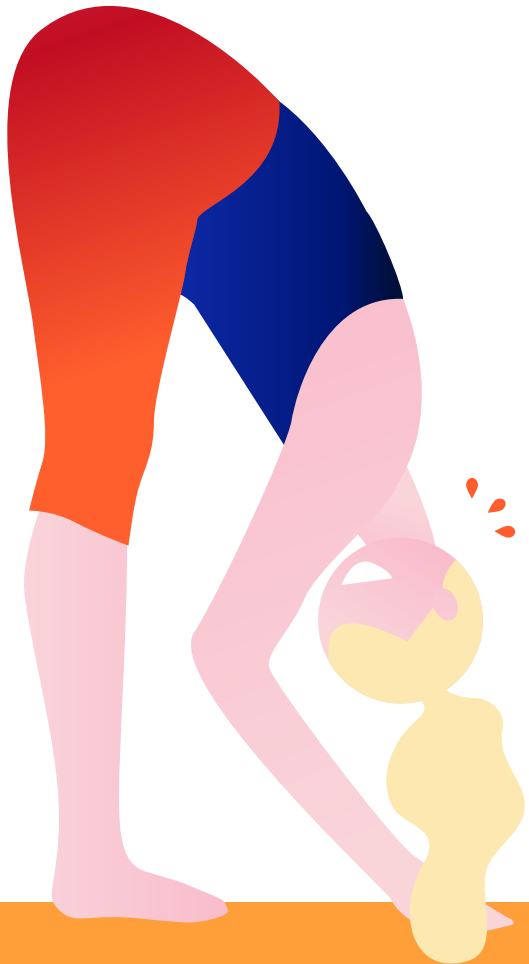
MAYORES

Calentamiento
Movilidad articular y estiramientos principalmente

Parte principal
(trabajos sostenidos y mantenidos en esfuerzos controlados desde 20 a 60 minutos.

Dentro de estas sesiones podemos y debemos introducir otros elementos, tales como bastones de trecking, que nos facilite la marcha y podamos aumentar la velocidad de la misma, con más control y seguridad.

Vuelta a la calma
Paseos más relajantes y estiramientos.



JÓVENES

Calentamiento
5 minutos de movilidad articular haciendo hincapié en tobillos, rodillas y caderas y desplazamientos.

Parte principal
(Las dos primeras sesiones)

Desarrollaremos una especie de fartlek, con una proporción de 1:15' de carrera continua suave y 0:45' de marcha; esto lo realizaremos un total de 10 veces, hasta así completar 20 minutos; en la tercera sesión los tiempos de carrera continua se aumentarán a 1:30' y el descanso en forma de marcha disminuirá a 0:30'.

Vuelta a la calma
Estiramientos, centrándose en el tren inferior **(cuádriceps, isquiosurales, aductores, psoas...)** y para finalizar del todo, para evitar futuras lesiones (tales como la pubalgia) un poco de entrenamiento abdominal en el cual incluiremos 3 series de 30" de planchas.

FLEXIBILIDAD

Calentamiento
Movilidad articular (mínimo 5 minutos)

1. Aumenta, paulatinamente, la temperatura corporal con movimientos grandes y globales de los miembros inferiores y superiores. Así se elevará gradualmente el ritmo cardíaco, hasta alcanzar el nivel de esfuerzo deseado para acometer la actividad principal.

2. Da tiempo a que los músculos, las articulaciones y los tendones se activen, movilizándolos de forma suave para mejorar los movimientos y evitar lesiones.

3. Asegúrate de disponer de capas de ropa para mantenerte caliente.

Actividad principal
(mínimo 20–30 minutos)

1. Para conseguir resultados óptimos es esencial conocer la intensidad de nuestro trabajo y que seamos capaces de medir nuestro esfuerzo.

Si el nivel de intensidad es muy bajo, la actividad te ofrecerá pocos beneficios. Si es muy alta sentirás dolor y no podrás cumplir con tu objetivo.

Es necesario que comprendas el principio de "carga de trabajo", para avanzar en tu capacidad física, cada día que haces ejercicio y para ir aumentando tu capacidad habitual, ya que el cuerpo se adapta a aquello que ya sabe que puede afrontar.

Recuerda que a medida que aumentes la confianza podrás aumentar la intensidad del ejercicio.

Poco a poco, según vayas reconociendo las sensaciones del esfuerzo, sabrás dónde están los desafíos y aprenderás a tomar el control de tu entrenamiento para obtener los resultados que deseas.

Vuelta a la calma
Estiramientos.

1. Reduce la intensidad de forma progresiva. Aprovecha la vuelta a casa para dar un paseo suave y realiza estiramientos de los principales grupos musculares en casa. Recuerda atender las medidas de higiene y seguridad recomendadas.

2. Ponte una o dos capas extras de ropa para evitar enfriarte cuando la temperatura corporal empiece a descender. No olvides hidratarte frecuentemente.



EJERCICIOS

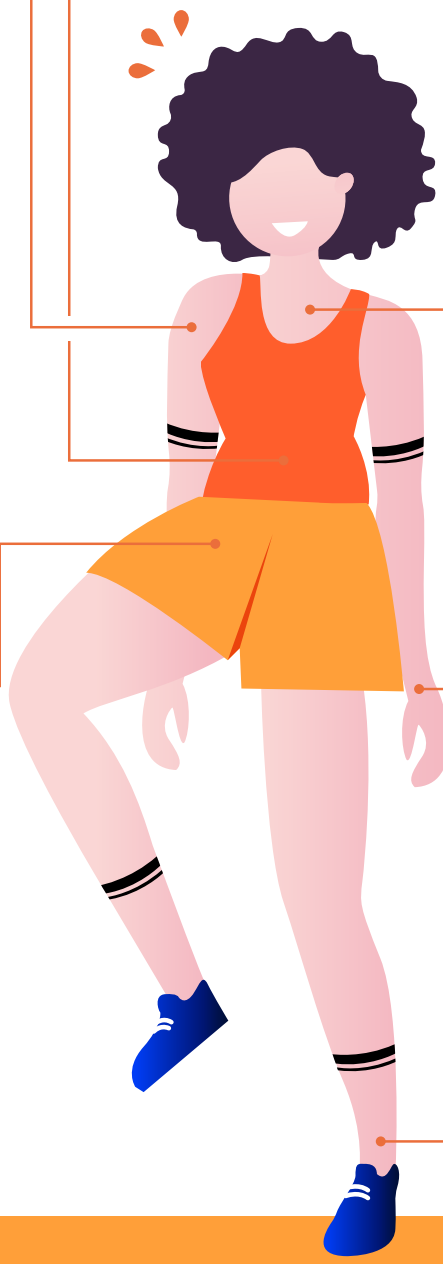
EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR

Movilidad de hombros y codos:

1. Coloca tus manos en los hombros y realiza círculos con los codos hacia delante y hacia atrás.
2. Sube y baja los hombros.
3. Separa y junta los omóplatos (escápulas) con los brazos extendidos (flexión de hombros 90º) hacia delante como si cogiésemos una caja.
4. Eleva los brazos hacia el cielo mientras caminas de puntillas intentando crecer. cogiésemos una caja.

Movilidad de tronco:

1. Párate solo unos segundos para hacer torsiones de tronco hacia la derecha y hacia la izquierda, con los brazos sueltos y relajados.



Movimientos suaves de cuello:

1. Acerca la barbilla al pecho y vuelve a llevar tu mirada al frente.
2. Inclina lateralmente a un lado y al otro.
3. Gira mirando hacia la derecha y hacia la izquierda.

Movilidad de muñecas:

1. Haz círculos con las muñecas en ambos sentidos, hacia fuera y hacia dentro.
2. Abre y cierra las manos.

Movilidad de cadera y rodilla:

1. Eleva las rodillas y dibuja círculos con ellas hacia afuera y hacia dentro alternativamente. Primero con una pierna y después con la otra.
2. Eleva los talones hacia glúteo alternativamente mientras caminas.

Movilidad de tobillos:

1. Realiza círculos con los tobillos hacia fuera y hacia dentro apoyando la punta de los pies en el suelo. Primero con un pie y después con el otro.
2. Camina de puntillas y sobre los talones alternativamente.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS:

Mantener cada ejercicio un mínimo de **20-30 segundos,** realizándolos primero con una pierna y después con la otra, en el caso de la extremidad inferior, y con un brazo, y luego con el otro, en el caso de la extremidad superior.
(Si necesitas apoyo ayúdate con algún elemento doméstico: pared, silla, mesa...)

Piernas y glúteo: una pierna primero y después la otra:

1. **Gemelo y soleo:** de pie, adelanta una pierna flexionando la rodilla y retrasa la otra extendiéndola atrás (a una distancia de más o menos medio metro), coloca ambos pies paralelos mirando hacia delante y apoyando ambas plantas en el suelo. Si semiflexionas la rodilla de atrás estiras soleo.
2. **Cuádriceps:** lleva el talón al glúteo.
3. **Abductores:** siéntate en el suelo, junta la planta de los pies y deja caer las rodillas separándolas hacia cada lado. Puedes tratar de flexionar el tronco hacia delante si eres muy flexible.
4. **Isquioperoneotibiales:** sentado en el suelo con piernas juntas, usando una manta/s, toalla o cojín para ayudarte a elevar los glúteos, flexiona el tronco hacia adelante suavemente y en función de tu flexibilidad.
5. **Psoas:** adelanta una pierna y flexiónala 90º(la rodilla no debe estar más adelantada ni más retrasada que el tobillo) lleva la otra pierna atrás extendida y trata de bajar la cadera hacia el suelo apoyándonos con las manos en la rodilla de adelante o si necesitas apoyar la rodilla de atrás en el suelo aprovecha para poner las manos a ambos lados de la pierna, tratando de mantener el tronco erguido.
6. **Glúteo:** de pie, coloca un tobillo sobre la rodilla contraria con flexión de esa rodilla y rotación externa de cadera, dobla la rodilla contraria y trata de acercar el pecho a tu rodilla llevando el tronco hacia delante, usando un apoyo si lo necesitas.



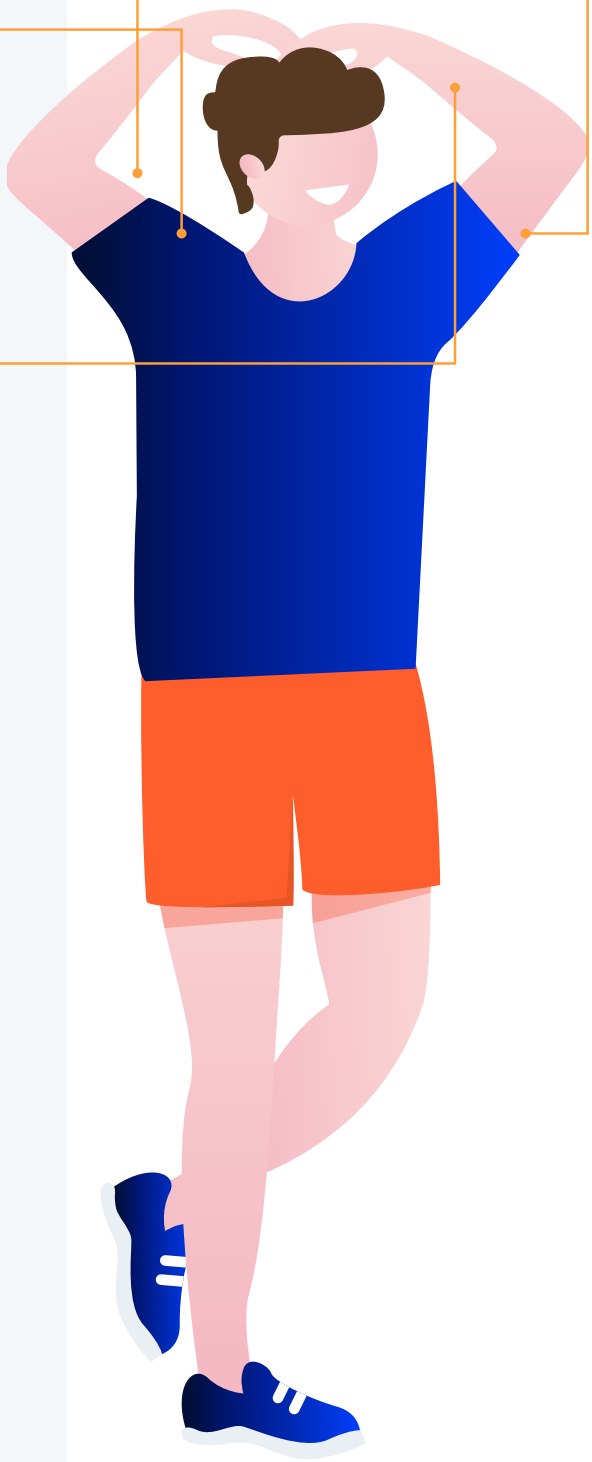
Brazos y hombros: primero un brazo y después el otro:

1. **Bíceps:** extiende la muñeca con el brazo estirado hacia delante, dirigiendo la punta de los dedos hacia el suelo y ayudándote con la mano contraria (codo mirando hacia el suelo).

2. **Antebrazo:** flexiona la muñeca con el brazo estirado hacia delante, tratando de pegar el dorso de la mano al brazo, agarrándote con la mano contraria los dedos, apuntando con la punta de los dedos al suelo (codo mirando hacia fuera.

3. **Tríceps:** trata de llevar tu mano al centro de la espalda, apunta con tu codo hacia el cielo y ayúdate con la otra mano agarrando el codo.

4. **Hombro:** con el brazo extendido o flexionado, según tu elasticidad, elevado a la altura del hombro tira de él hacia atrás en dirección al hombro contrario ayudándote de la otra mano.



Columna vertebral:

1. Entrelaza las manos, sube los brazos rozando tus orejas y estíralos hacia el techo.
2. En la misma posición anterior inclina el tronco hacia la derecha y hacia la izquierda.
3. Misma posición que las dos anteriores: rota el tronco hacia un lado y el otro.
4. **Cuello:**
   - Inclina la cabeza lateralmente hacia un lado y hacia el otro, ayudándote con la mano contraria, llevando la mirada al frente.
   - Misma posición anterior pero ahora la mirada la llevas hasta la axila, inclinando y rotando el cuello.
   - Lleva tu barbilla hacia el pecho y ayúdate con ambas manos colocadas entrelazada en la nuca.

Últimas
recomendaciones

La Organización Mundial de la Salud (OMS), realiza las siguientes recomendaciones sobre la actividad física a para las personas con edades comprendidas entre los 18 y los 64 años de edad, con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, así como la salud ósea, la reducción de EN y de depresión.

1

Dedicar como mínimo 150 minutos semanales (30 minutos diarios) a la práctica de actividad básica aeróbica de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

Emplea al menos 5 minutos en cada sesión de entrenamiento, a tu "calentamiento-movilidad articular" y 10 minutos a la vuelta a la "calma-estiramientos".

2

La actividad aeróbica indicada se deberá realizar en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.

Antes, calentar y después estirar.



3

Para obtener mayores beneficios para la salud, se podrá aumentar hasta 300 minutos por semana (60 minutos diarios) la práctica de actividad física, moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

Emplear al menos 5 minutos en cada sesión de entrenamiento, a tu calentamiento-movilidad articular y 10 minutos a la vuelta a la calma-estiramientos.

4

Es imprescindible incorporar dos veces, o más por semana, actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

Siempre calentar 5 minutos y estirar 10 minutos.

5

Las actividades físicas deberán consistir en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (paseos caminando, en bicicleta...), actividades ocupacionales (estudios, trabajo...), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Otras
recomendaciones complementarias...



1. Antes de iniciar la sesión de la actividad, debes **organizar correctamente los detalles** de la misma: duración, medios, material, accesorios...

2. Conviene **buscar referencias** de las cargas que sirva de feedback sobre las progresiones y sesiones establecidas (por ejemplo, caminar más distancia en menos tiempo, lo que implica una mejora de la resistencia).

3. **La hidratación es fundamental** no esperes a tener sed antes, durante y después del ejercicio como para la prevención de desfallecimientos, lipotimias... Lo mejor es utilizar botellas de agua, no reutilizables y reciclables, evitando así, riesgos de infección.

4. **Debes de ser constante** en la realización de la práctica deportiva, conseguirás mayores beneficios. Los descansos son tan importantes como el propio trabajo.

5. **Empieza poco a poco.** Se constante. Repite los ejercicios más de una vez a la semana, incrementando la carga, pero siempre de una manera moderada y siempre escuchando a tu cuerpo. Evalúa del 1 al 10 el cansancio que te producen los diferentes ejercicios y no superes nunca el 7.

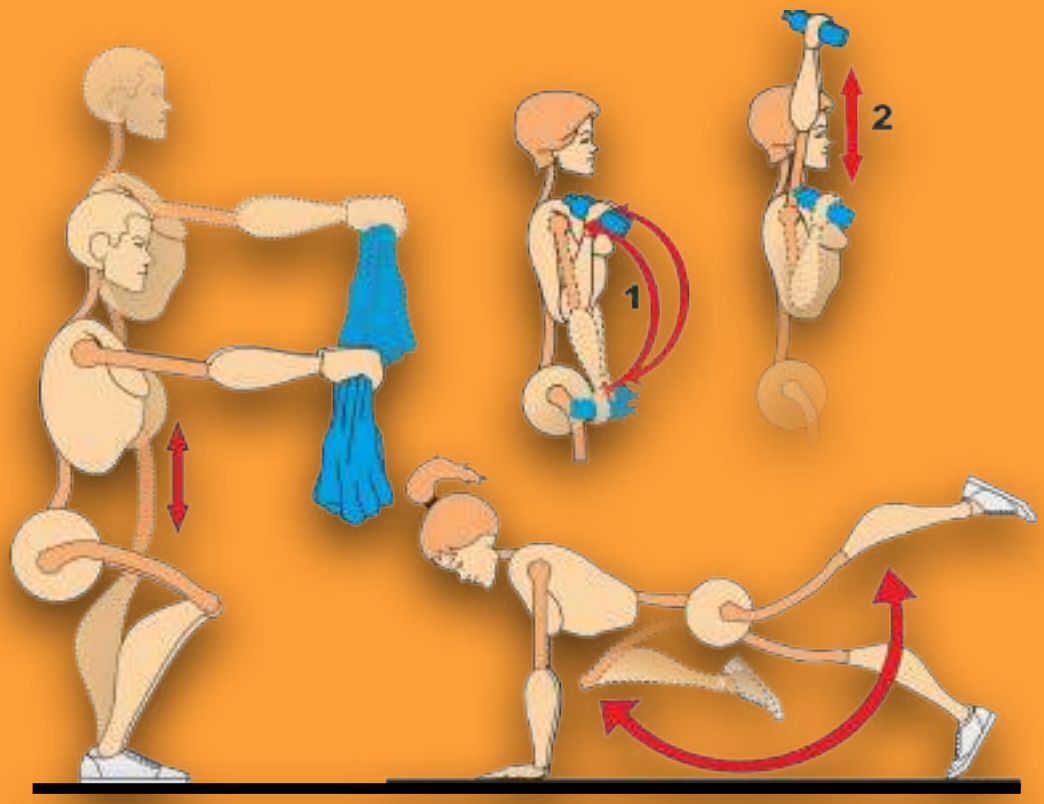
6. **Ponte retos.** Prueba en cada estiramiento, siempre en la espiración, avanzar un poco más en tu rango articular, sin realizar rebotes y siempre respetando la regla del no dolor.

#YoEntrenoEnCasa #SiempreContigo

Madrid es Deporte

FICHAS TÉCNICAS DE SESIONES

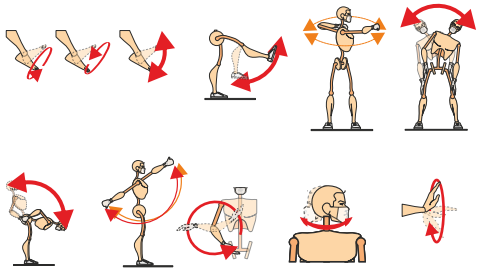
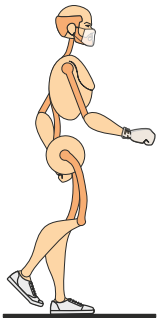
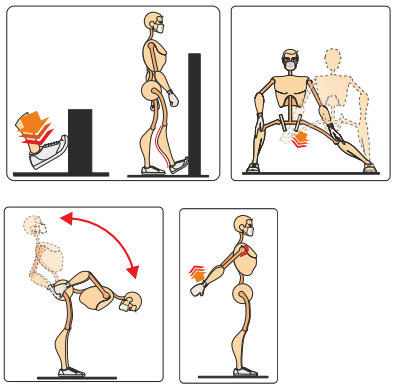
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



Ilustraciones: Manuel J. González Vegas

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA ACONDICIONAMIENTO FÍSICO MAYORES (Iniciación) (+de 65 años) Nº 0

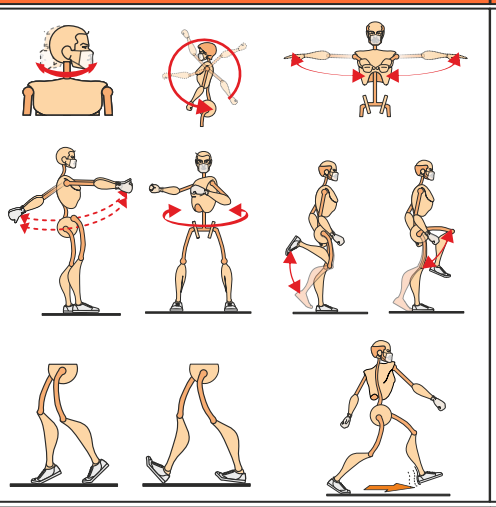
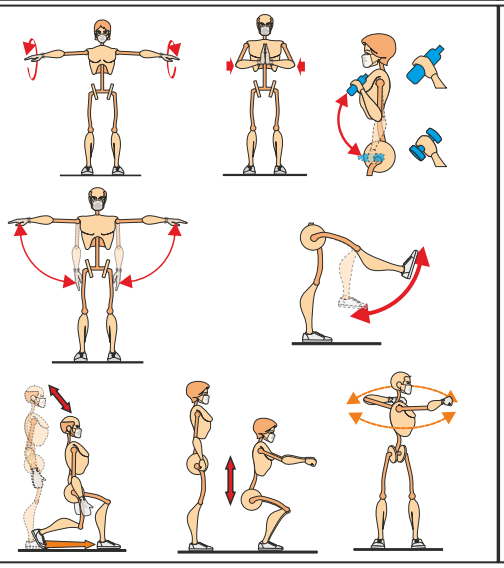
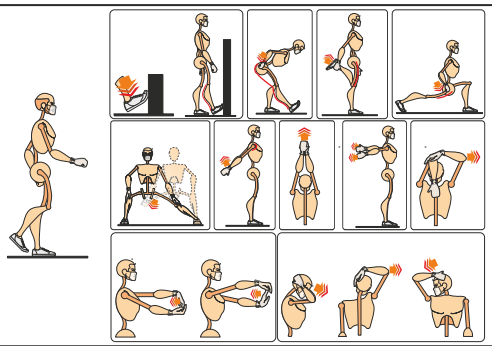
OBJETIVOS	Mejorar la capacidad aeróbica		
CONTENIDOS	Desplazamientos diversos (marcha, trote, carrera…)		
NIVEL DE LA SESIÓN	Baja / No iniciados	**DURACIÓN (minutos)**	30 - 40 min.

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	10´ minutos De 5 a 10 repeticiones de cada ejercicio.	Movilidad articular general. - Elevación de puntas de los pies, talones… - Elevación de rodillas, talones. - Movilización de cintura pélvica. - Flexión lateral del tronco. - Aperturas y cierre de brazos por delante del pecho. - Flexión – extensión de codos, círculos con brazos.		Ropa cómoda y calzado deportivo
PARTE PRINCIPAL	20 minutos Con posibilidad de fraccionar en 2 tiempos de 10 minutos en función de tus sensaciones (interpreta lo que te dice tu cuerpo respecto a la fatiga)	1Marcha continua ritmo moderado (nivel 6 percepción subjetiva de esfuerzo).  No pares de golpe, ve reduciendo tu velocidad cuando vaya a finalizar tu entrenamiento		Ropa cómoda y calzado deportivo
VUELTA A LA CALMA	(10 minutos) Mantén cada postura unos 15-20 segundos	- Estira tus gemelos, ampliando tu base de sustentación (intenta no tocar nada). - Da un pequeño paso lateral y acerca tu zona pélvica al suelo, flexionando una rodilla y manteniendo estirada la otra. - Flexiona tronco hacia la horizontal y busca alargar tu columna hacia delante. - De pie, alarga tus brazos hacia atrás e intenta “desenrollar tus hombros”les grupos musculares		Ropa cómoda y calzado deportivo

AUTOEVALUACIÓN	Recibe las sensaciones de tu cuerpo, e interprétalas (por ejemplo, los cambios de tu frecuencia respiratoria). En los estiramientos busca aliviar tensión en tu musculatura
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Autocontrol del volumen de trabajo (duración del esfuerzo y descansos)

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA ACONDICIONAMIENTO FÍSICO MAYORES (+ DE 65 años) Nº 1

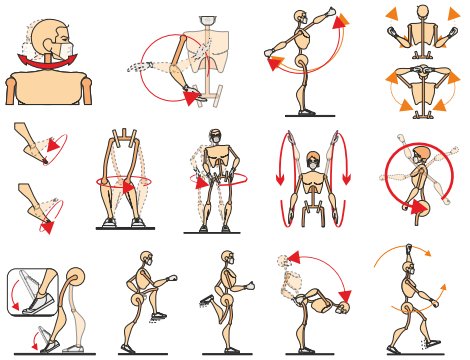
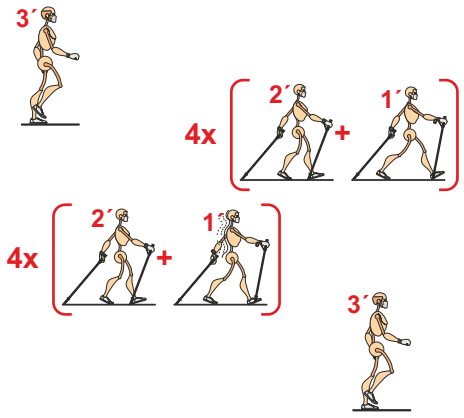
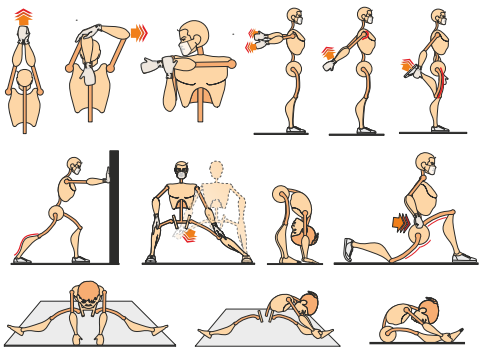
OBJETIVOS	Mejorar Fuerza Resistencia		
CONTENIDOS	Trabajo fuerza principales grupos musculares		
NIVEL DE LA SESIÓN	Suave-Medio / Iniciación-Medio	**DURACIÓN (minutos)**	45 - 50 min.

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	10 repeticiones de cada ejercicio 5' caminando aumentando temperatura corporal y pulsaciones un poco.	1) Llevar la mirada hacia un lado y otro. 2) Círculos con los hombros hacia delante y atrás. 3) Levantar los brazos a la altura de los hombros y abrir y cerrar los brazos. 4) Llevar los brazos hacia delante y atrás a la vez que cerramos y abrimos las manos. 5) Giros de tronco. 6) Caminar levantando rodillas. (10 cada pierna). 7) Caminar llevando talones atrás. (10 cada pierna). 8) Caminar 6/8 paso de puntillas, caminar normal y repetir 6/8 pasos de puntillas. 9) Caminar 5/6 pasos con los talones. 10) Caminar con pasos largos (pequeña zancada). Caminar ritmo suave-medio.		Sin material
PARTE PRINCIPAL (30 minutos)	2-3 Series 8-15 Rep.	1. Circunducciones de hombros 2. Activación empuje de manos 3. Flexiones de brazos (bíceps) 4. Elevaciones Laterales (deltoides) 5. Flexiones de cadera (rodilla al frente) 6. Paso Frontal 7. Sentadilla		Botellas Pesas Bancos Sillas
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	5´ + 5´	Caminar 5´ intensidad suave bajar fc Realizar ejercicios suaves y controlados flexibilidad de 20´´-30´´en principales grupos musculares		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Adecuar el peso de las botellas y el número de series al nivel en el que estamos, de manera que termine un poco cansado pero en ningún momento aparezca sensación de fatiga o dolor por stress articular.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Realizar la sesión 2-3 veces por semana alternando con días de caminar de forma continuada y a ritmo moderado. Realizar los ejercicios sin dolor. Hidratarse antes, durante y después del ejercicio con pequeñas ingestas de liquido.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA ACONDICIONAMIENTO FISICO MAYORES (+ de 65) Nº 2

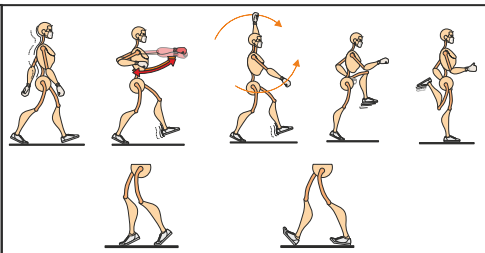
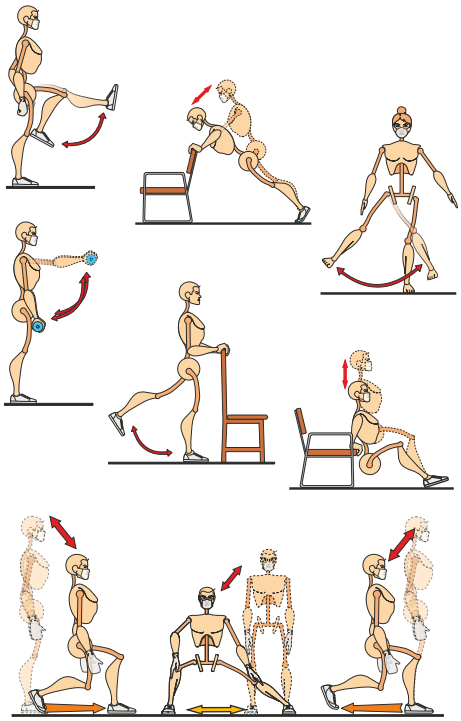
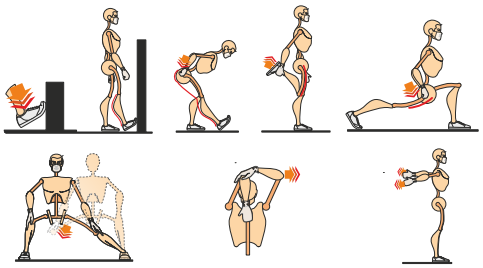
OBJETIVOS	Mejorar la capacidad cardio-respiratoria mediante marcha continua. Resistencia.
CONTENIDOS	Marcha continua con cambios de ritmo: Marcha lenta y marcha rápida. Marcha Nórdica.
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo - Medio
DURACIÓN (minutos)	45minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (5 minutos)	15 - 30 segundos por ejercicio	1. Ejercicios de movilidad articular: 4 ejercicios de 30 segundos (15 seg cada lado y/o miembro). 2. Rotación de tobillo, rotación de rodilla, rotación de cadera, y rotación de hombros. Ejercicios de activación articular: 4 ejercicios de 30 seg: Balanceo de tobillo punta-talón, elevación de rodilla, elevación de talones, inclinación del tronco hacia adelante, extensión de brazos al frente y arriba.		Ropa cómoda y calzado deportivo
PARTE PRINCIPAL (30 minutos)	1. 3'x1 2. (2'+1') x4 3. (2'+1') x4 4. 3'x1s	1.- Marcha continua durante 3 minutos, buscando la sensación de aumento de pulsaciones (estado de confort). 2.- Bloque 1: Combinar marcha 2´ ritmo suave + 1´con zancada o paso grade. Realizarlo 4 veces. 3.- Bloque 2: Combinar marcha 2´ritmo suave + 1´marcha rápida con zancada normal. realizarlo 4 veces. 4.- Bloque 3: Mantener 3´ la marcha a ritmo alegre.		Ninguno. Opcional: Bastones para marcha. Observar técnica de uso de bastones.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	1. 5'x1 2, 3, 4, 5. 15"-20" en cada ejercicio	1.- Durante 5´ ir descendiendo el ritmo de la marcha paulatinamente controlando el flujo respiratorio inspiración profunda nariz- espiración larga boca. 2.- Ejercicios de estiramientos de brazos: 4 ejercicios de 20 seg (evitar tocar elementos contaminantes). 3.- Estirar gemelos, cuádriceps, isquiotibiales y espalda. Mirar dibujos. 4.- Soltar piernas y brazos con pequeñas sacudidas de 15-20 seg. 5.- Finalizar estiramiento del tronco completo brazos arriba, mantener 15-20 segundos.		Ninguno

AUTOEVALUACIÓN	Interiorizar el contenido de la sesión manejando las distintas fases de acción lenta/ acción rápida. Valorar las diferentes partes de la sesión (calentamiento vuelta a la calma). Juzgar la intensidad de esfuerzo en función a la sensación percibida ajustando el ritmo en consonancia. (3-5) 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Saber respetar el volumen, intensidad y contenido de la sesión. Conocer los propios límites a la hora de juzgar el nivel de intensidad de esfuerzo ajustando el mismo a un nivel adecuado: que requiera esfuerzo pero que no sobrepase los límites propios suponiendo un riesgo para la salud.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA ACONDICIONAMIENTO FÍSICO MAYORES (Mas de 65 años). Nº 3

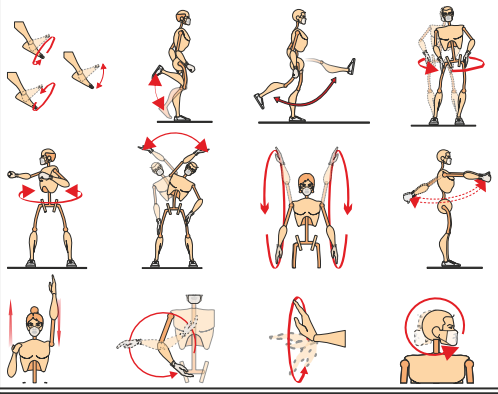
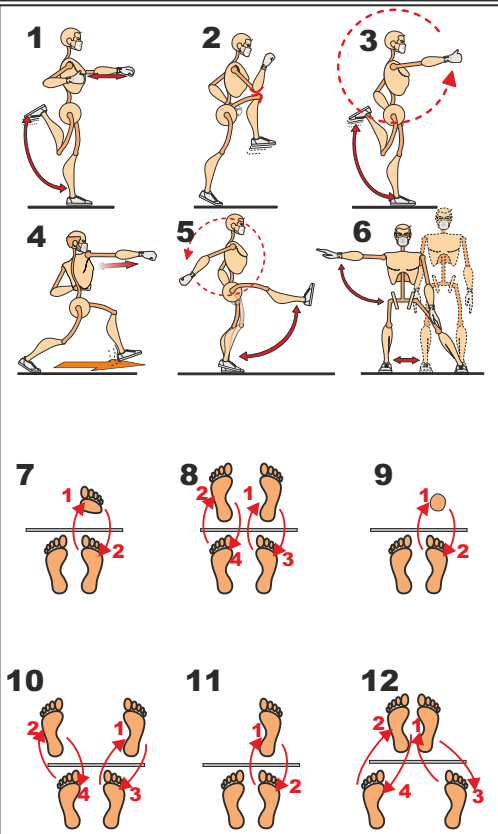
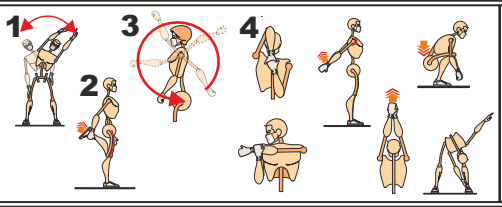
OBJETIVOS	Desarrollo de Fuerza y Trabajo de Equilibrio (para prevenir caídas)		
CONTENIDOS	Con un trabajo de fuerza favorecemos adaptaciones que benefician el equilibrio.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Medio	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (12 minutos)	5' 1' 5' 1'	1-Marcha (movilizando dedos, muñecas, codos, hombros) 2-Camino de puntillas, camino de talones (10 pasos de cada). 3- Marcha (trato de aumentar el ritmo) 4-Camino de puntillas camino de talones (10 pasos de cada)		Ninguno
PARTE PRINCIPAL (35 minutos)	Circuito (2 -3 series) (8-12) repeticiones Descanso entre ejercicio 30" Descanso entre circuito 2'	1- Eleva una pierna con la rodilla flexionada y mantenla arriba mientras la estiras. 2- Empujes (o flexiones) en el respaldo de un banco. 3- Lanzamientos de una pierna lateral hacia afuera y hacia dentro (abducción y aducción) (dcha/ izq) 4- Elevaciones frontales de brazos – Elevaciones arriba (botellas en mano) 5- Lanzamientos de una pierna atrás, una vez con pierna estirada y otra vez con la pierna flexionada. (dcha/ izq) 6- Sentados en el respaldo de un banco con las manos apoyadas en el, despegamos el glúteo y hacemos flexiones de brazos. 7- Zancadas frontales-lateral y atrás.		Banco, botellas
VUELTA A LA CALMA (12 minutos)	Mantenemos 20 -30 segundos	Estiramientos de todos los grupos musculares implicados en la sesión comenzando de abajo -arriba 1- Gemelos 2- Isquiotibiales 3- Cuádriceps 4- Psoas 5- Aductores 6- Triceps 7- Pectoral		Ninguno

AUTOEVALUACIÓN	- Si aparece dolor con cualquiera de los ejercicios " stop" - Regula la intensidad de trabajo del 1 al 10 . Siendo 3 ligero, 5 moderado, 6 duro, 7 muy duro, 8 muy muy duro, 10 extremo. Trabaja en una intensidad moderada. 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Cada ejercicio propuesto lo puedes realizar con apoyo en el banco o sin apoyo, dándole un plus de nivel a tu entrenamiento de equilibrio. Importante: activa tu abdomen en cada ejercicio y mantén una respiración constante y fluida.

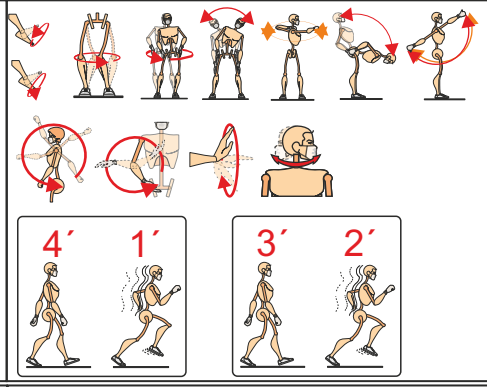
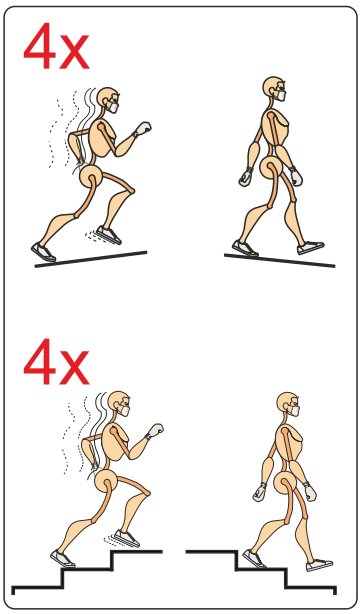
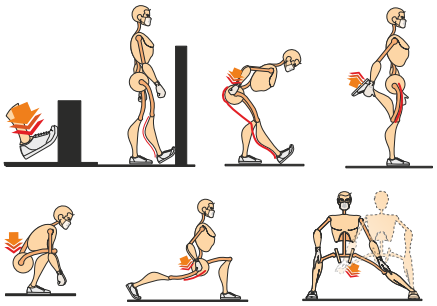
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA ACONDICIONAMIENTO FÍSICO MAYORES (+ de 65) Nº 4

OBJETIVOS	Mejora de la capacidad aeróbica y de la capacidad de respuesta ante tareas coordinativas de complejidad media - baja
CONTENIDOS	Trabajo aeróbico mediante desplazamientos. Trabajo coordinativo con patrones motrices de dificultad media - baja
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo - Medio
DURACIÓN (minutos)	55 minutos

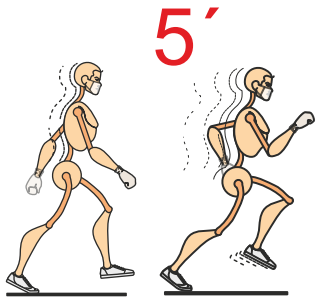
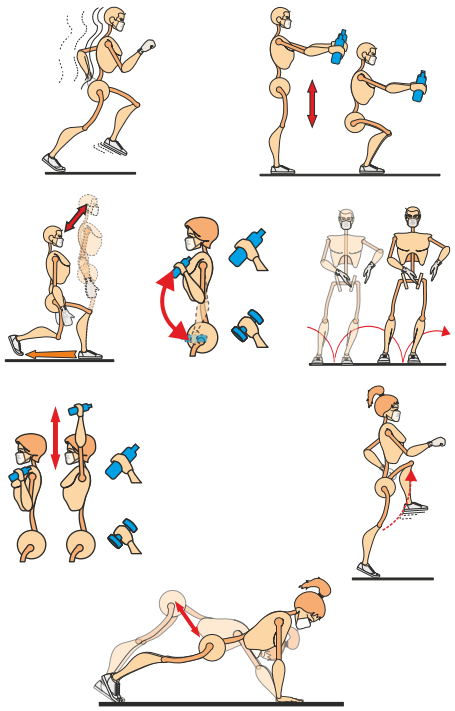
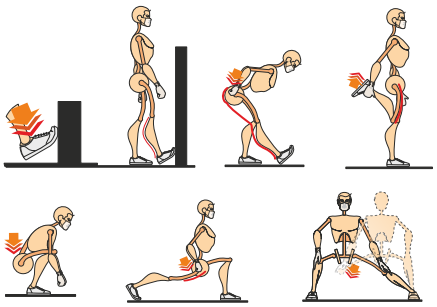
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (5 minutos)	15 - 30 segundos por ejercicio	Movilidad articular: - Círculo con los tobillos en un sentido y otro. - Flexo-extensión de rodillas con talones al glúteo. - Flexo-extensión caderas con pierna adelante-atrás. - Basculación de pelvis y círculos en un sentido y otro. - Giros con rotación de columna vertebral. - Inclinaciones con flexión lateral de columna.. - Círculos hombros ambos sentidos y movilidad omoplatos. - Apertura de brazos con rotación externa hombros. - Elevación alterna de brazos en flexión hombros. - Flexo-extensión de codos. - Círculos con las muñecas. - Giro, flexo-extensión e inclinación de cuello. Círculos lentos. Inclinación de cuello. Círculos lentos. Estiramiento cuello.		Ropa cómoda y calzado deportivo
PARTE PRINCIPAL (30 minutos)	Bloque 1: 30" de ejercicio en el sitio + ejecución en desplazamiento de 10 m. x 2 series. Bloque 2: 2 o 3 series con 2' de descanso activo (andando) entre series	Bloque1: Trabajo continuo en estático y en desplazamiento con ejercicios dinámicos de disociación. Ejercicios: 1) Elevación de talón más extensión de brazo contrario. 2) Elevación rodilla flexionada + toco codo contrario. 3) Elevación talón + círculo de brazo adelante y arriba. 4) Ligera flexión rodilla con paso adelante + extensión de brazo en horizontal. 5) Elevación de pierna + círculo de brazo atrás. 6) Paso lateral en leve sentadilla + elevación lateral del brazo del mismo lado. Bloque 2: Trabajo continuo de resistencia. Posición de partida para todos los ejercicios: de pie, con la línea de referencia delante de nosotros (30" cada ejercicio): 7) Pisar con la punta de un pie delante de la línea y volver. Vamos alternando los pies. 8) Pasar delante de la línea con los dos pies y volver atrás. Empezamos siempre con la pierna derecha. Igual que el anterior pero empezando con la izquierda. 9) Tocar con un talón delante de la línea y volver. Vamos alternando los pies. 10) Pasar delante de la línea con los dos pies y volver dibujando una "V" de tal forma que delante de la línea las piernas estén más separadas que el ancho de las caderas y detrás estén juntas. Empezamos siempre el movimiento con la pierna derecha. Igual que el anterior pero empezando con la izquierda. 11) Pisar delante de la línea llevando todo el peso del cuerpo sobre ese pie y volver. Alternamos los pies. 12) Pasar delante de la línea con los dos pies y volver dibujando una "A" de tal forma que delante de la línea los pies estén juntos y detrás de la línea, estén más separados que el ancho de las caderas. Empezamos siempre con la pierna derecha. Igual que el anterior pero empezando con la izquierda		Una linea
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Estiramientos músculos trabajados. Sin dolor. Mantenemos 1-2 minutos en cada ejercicio	1)- Inclinación a Derecha e Izquierda, estiramiento de abdomen oblicuos y cintura pélvica, así como escapular. 2)- Flexibilidad del cuádriceps. 3)- Circunducción completa de brazos. 4)- Flexibilidad de brazos, hombros y columna.		Ninguno

AUTOEVALUACIÓN	Mecanizar los movimientos de forma efectiva para conseguir la mayor sensación de dinamismo en los ejercicios. Priorizar la acción del movimiento y el desplazamiento correctamente ante el gesto descontrolado y con ritmo descoordinado. Adaptar la velocidad y el ritmo de los movimientos al nivel psicomotor del individuo. Respetar el orden, secuencia y tiempo / repetición de los ejercicios. Diferenciar el concepto impacto / no impacto de los ejercicios asociándolo a los estados de fatiga, rendimiento y riesgo articular. 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Realizar los movimientos y desplazamientos en superficies estables, sin relieves ni alteraciones en el suelo. Para realizar los movimientos y desplazamientos, utilizar marcas, líneas, trazas (de la calle) así como baldosines, baldosas de la propia casa. Analizar el movimiento previamente a su realización para una mayor eficacia del mismo.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA ACONDICIONAMIENTO FÍSICO-FITNESS Adultos / Jovenes Nº 0

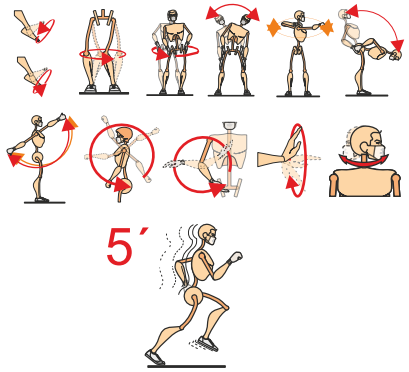
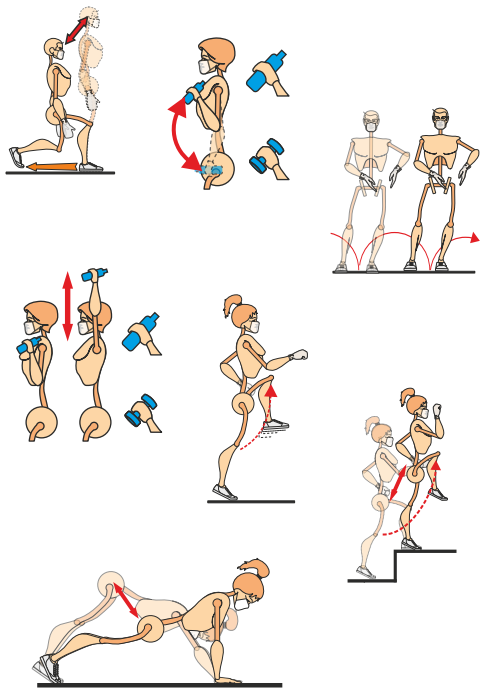
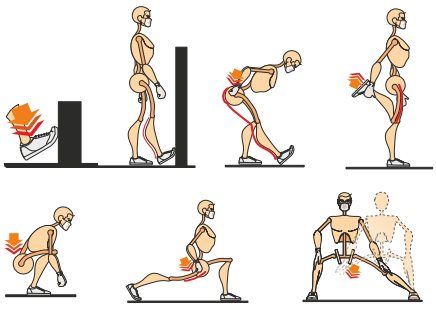
OBJETIVOS	Vuelta al estado de forma deportiva. Pérdida de peso			
CONTENIDOS	·Fuerza (miembros inferiores) y Resistencia aeróbica.			
NIVEL DE LA SESIÓN	Media-baja		**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	**DOSIS CARGA**	**EJERCICIOS**	**IMÁGENES/DIBUJOS**	**MATERIAL**
CALENTAMIENTO	**10 min.**	Calentamiento articular + CA-CO ((caminar- correr) 4' camina - 1' corre y/o 3' camina - 2'corre) desde nuestro domicilio hasta un zona del barrio donde haya unas escaleras o una cuesta)		Ropa cómoda y calzado deportivo
PARTE PRINCIPAL	**40 min.**	Alternar intensidades de modo que: Aumenta cuando subes escaleras/cuesta Baja mientras haces CA-CO Subir y bajar las escaleras/cuesta (subes muy deprisa y bajas andando) 4 veces y continuar con un ciclo de CA-CO		Ropa cómoda y calzado deportivo
VUELTA A LA CALMA	**10 min.**	caminar suave hasta respirar cómodamente por la nariz 3 min. + estiramientos miembro inferior 7 min.		Ropa cómoda, calzado deportivo. Una colchoneta si estas en casa para
AUTOEVALUACIÓN	La intensidad será moderada de forma que pudiéramos conversar sin estar muy agitados.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Puedes realizar esta sesión de 2 -3 veces en la semana. En días alternos y combinarlo con alguna sesión cuyo objetivo sea fuerza. Los estiramientos se podrán hacer una vez que ya hemos vuelto a casa y nos hemos limpiado calzado y manos, pudiendo retirar la mascarilla.			

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA ACONDICIONAMIENTO ADULTOS (18 a 64) Nº 1

OBJETIVOS	Mantener la condición física y la composición corporal			
CONTENIDOS	Fuerza resistencia			
NIVEL DE LA SESIÓN	Baja		**DURACIÓN (minutos)**	45 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	**DOSIS CARGA**	**EJERCICIOS**	**IMÁGENES/DIBUJOS**	**MATERIAL**
CALENTAMIENTO (5 minutos)	5 min. en progresion	Empezar andando rápido y terminar en trote		Propio cuerpo La calle (sin desniveles o que estos sean suaves)
PARTE PRINCIPAL (35 minutos)	TABATA: 8 x 20" D: 10" CIRCUITO: 3 x 10-15 descanso 1-2min (hasta respirar normalmente por la nariz)	- carrera continua - sentadilla (con botella) 1. Zancada hacia atrás alterna (con botella) 2. Bíceps (con botella) 3. Saltos laterales con pies juntos de un lado a otro 4. Subir a un banco alternando piernas 5. Press vertical (con botella) 6. Skipping (subir rodillas rápidas y alternativamente a la altura de la cadera) 7. Plancha de manos a pirámide en un banco		Botella De Agua Banco
VUELTA A LA CALMA (8 minutos)	3 minutos caminar 5 minutos estirar	Andar a tu ritmo bajando pulsaciones Estiramientos		Ropa cómoda, calzado deportivo. Una colchoneta si estas en casa para
AUTOEVALUACIÓN	Intensidad moderada. Escala de 1 a 10, trabajar con sensaciones entre 5 y 6			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Realizar la sesión 3 días alternos a la semana, combinándola con sesión de estiramientos			

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA ACONDICIONAMIENTO
JÓVENES (15 a 17) Nº 1

OBJETIVOS	Mantener la condición física y la composición corporal.		
CONTENIDOS	Fuerza-resistencia		
NIVEL DE LA SESIÓN	Baja	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos

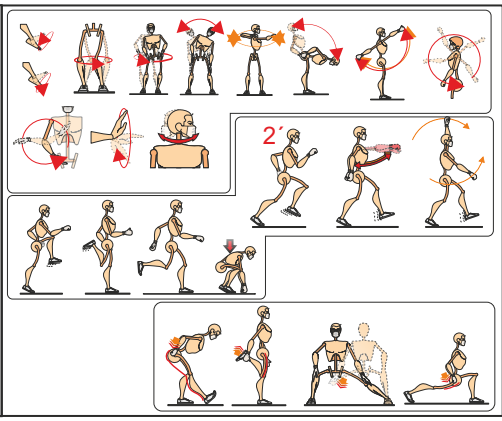
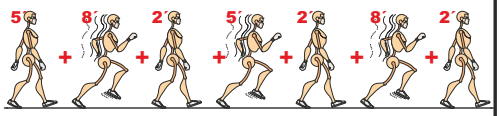
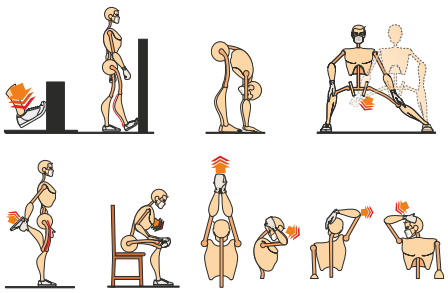
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	**5 min.** **5 min**	Movilidad articular Carrera continua		Propio cuerpo La calle (sin desniveles o que estos sean suaves)
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	2x CIRCUITO: 4 x 10-12 Descanso 1-2min (hasta respirar normalmente por la nariz)	Series de 20 metros: . Ida saltitos pies juntos.Vuelta trotando. . Ida minizancadas verticales. Vuelta trotando. . Ida saltitos atrás. Vuelta trotando atrás 1. Zancada hacia atrás alterna (con botella) 2. Bíceps (con botella) 3. Saltos laterales con pies juntos de un lado a otro 4. Subir a un banco alternando piernas 5. Press vertical (con botella) 6. Skipping (subir rodillas rápidas y alternativamente a la altura de la cadera) 7. Plancha de manos a pirámide en un banco		Botella De Agua Banco Reloj
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	3minutos caminar 7 minutos estirar	Andar a tu ritmo bajando pulsaciones Estiramientos		Ropa cómoda, calzado deportivo. Una colchoneta si estás en casa para estirar

AUTOEVALUACIÓN	INTENSIDAD MODERADA. Escala de 1 a 10, trabajar con sensaciones entre 5 y 6 Tu sensación debe ser positiva y de ser capaz de terminar todas las repeticiones 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Dosifica el esfuerzo para poder hacer bien todas las series. Haz los ejercicios con la velocidad adecuada para mantener una correcta posición corporal (espalda recta, hombros atrás y las flexiones de rodillas sin pasar la línea del pie contrario). Puedes hacer 2-3 veces a la semana en días alternos.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA ACONDICIONAMIENTO FISICO JÓVENES / ADULTOS (16 a 64) Nº 2

OBJETIVOS	Mejorar la salud, elevar los niveles de condición física y cardiorespiratoria, incrementar la resistencia aeróbica, aumentar la sensación de bienestar, mejorar la autoestima y la apariencia física
CONTENIDOS	Utilización de la carrera y la marcha con un juego de velocidades o fartlek extensivo para personas que se inician en la actividad física de resistencia

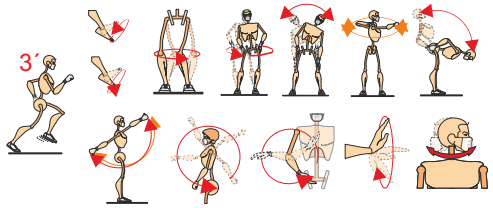
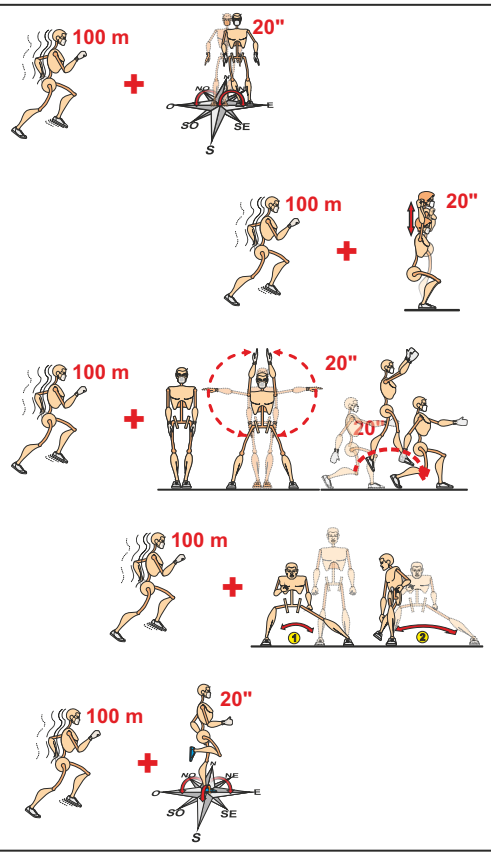
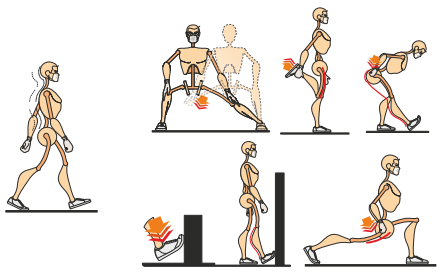
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	3minutos movilidad articular +2 minutos al trote + 5 minutos ejercicios de calentamiento aeróbicos +5 minutos estiramientos globales (4-5 seg. por posición)	1. Movilidad articular 2. Comenzamos al trote 2 minutos 3. Cambiando el paso y llevando los brazos alternos arriba y abajo 4. Skipping hacia delante 5. Talones a gluteo 6. Al trote y cada cuatro pasos, flexiono piernas a tocar el suelo con ambas manos 7. estiramientos globales		Ropa cómoda y calzado deportivo
PARTE PRINCIPAL (32 minutos)	Juego de velocidades: caminar y correr 32 minutos	5' caminando + 8' al trote + 2' caminando + 5' al trote + 2' caminando + 8' al trote + 2' caminando		Ropa cómoda y calzado deportivo
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Mantén entre 20-30 segundos por estiramiento	1. Gemelo: apoya los dedos en la pared y manten la rodilla estirada. 2. Isquios: separa ligeramente las piernas e intenta tocar con las manos el suelo. 3. Adductor: separa las piernas y flexiona una rodilla. 4. Cuadriceps: lleva la rodilla hacia atrás y acerca el talón al glúteo. 5. Glúteo: sentado. Pie encima de la rodilla y acerca el cuerpo. 6. Espalda: estira los brazos por encima de la cabeza, alargando hacia arriba.. 7. Cuello: 1º lleva la barbilla hacia el pecho. 2º acerca la oreja al hombro. 3º gira la barbilla hacia la axila.		Ropa cómoda, calzado deportivo. Una colchoneta si estas en casa para estirar

AUTOEVALUACIÓN	Poder hablar durante todo el recorrido garantiza que estamos dentro de unos parámetros adecuados
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Si observas una mejoría y adaptación rápida al esfuerzo, puedes repetir la sesión 2 o 3 veces durante la semana. incluso puedes aumentar los tiempos de carrera y disminuir los de caminar. Si sucede lo contrario, deberás adaptarte al esfuerzo o disminuir la carga de entrenamiento propuesta incialmente.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA ACONDICIONAMIENTO FÍSICO JÓVENES / ADULTOS (15 a 64) Nº 3

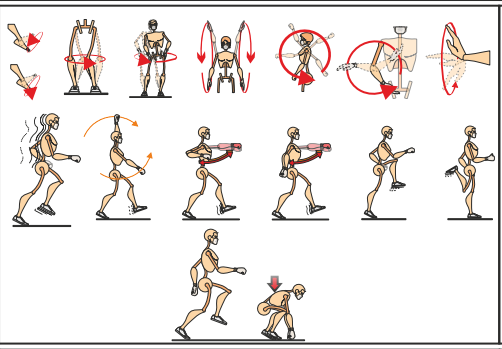
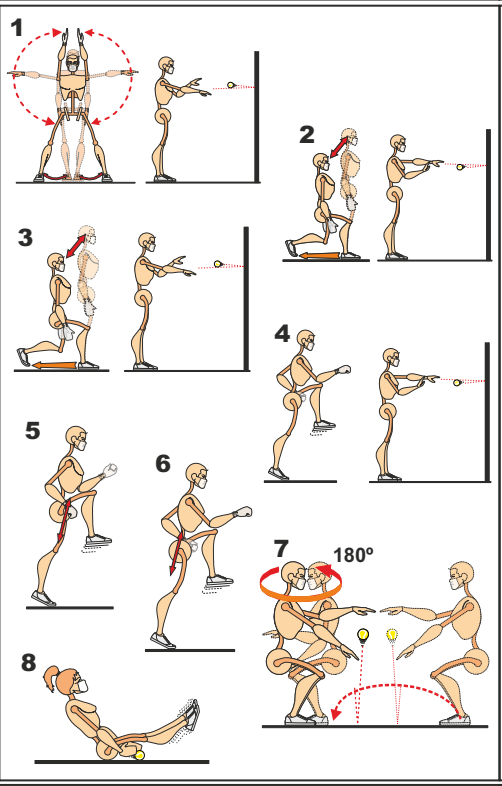
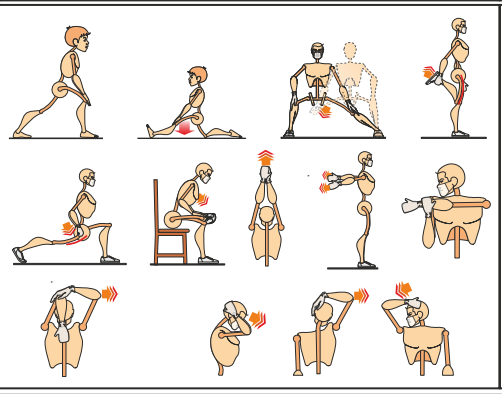
OBJETIVOS	Desarrollar la fuerza-equilibrio.		
CONTENIDOS	Circuito OREGÓN (sin descanso) adaptado a la intensidad de la fase. Ejercicios de autocarga.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Medio	**DURACIÓN (minutos)**	45 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (8 minutos)	3 minutos 5 minutos	Carrera Continua Movilidad Articular		Ninguno
PARTE PRINCIPAL (27 minutos)	3 - 4 series 5 x (100m carrera + 20" ejercicio)	Carrera. Salto pies juntos en cruz (Puntos Cardinales) desde marca. Carrera. Sentadilla con Press de Hombro Carrera. Jumping Jacks con elevaciones laterales de brazos + Split saltado con pie derecha. Igual con la otra pierna. (Ejercicio en 8 tiempos). Carrera. Patinador. Carrera. Propiocepción, saltos a una pierna en cruz (Puntos Cardinales) desde la marca.		Ninguno
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	2 min. 8 min.	Caminar soltando piernas. Estiramientos de la musculatura implicada.		Ninguno

AUTOEVALUACIÓN	Entre 4 y 6.	
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Las sensaciones que tienes que percibir en la sesión han de ser positivas. En el caso de que alguna tarea te suponga gran estrés cardíaco o muscular, debes bajar el ritmo. Este tiene que ser adecuado a tu condición física y a la fase de entrenamiento, en este caso debe ser moderado. Tienes que ser capaz de realizar la sesión sin necesidad de descansar por lo tanto escucha a tu cuerpo y, en el caso de que te fatigues demasiado es necesario que bajes el ritmo.	

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA ACONDICIONAMIENTO
ADULTOS (mas de 18 AÑOS) Nº 4

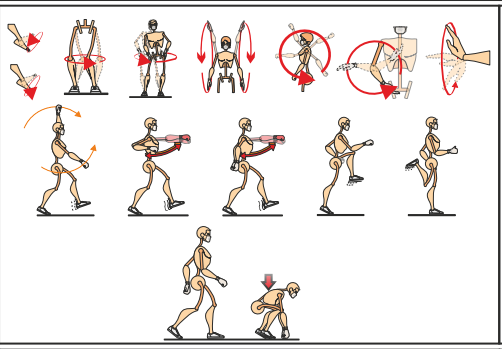
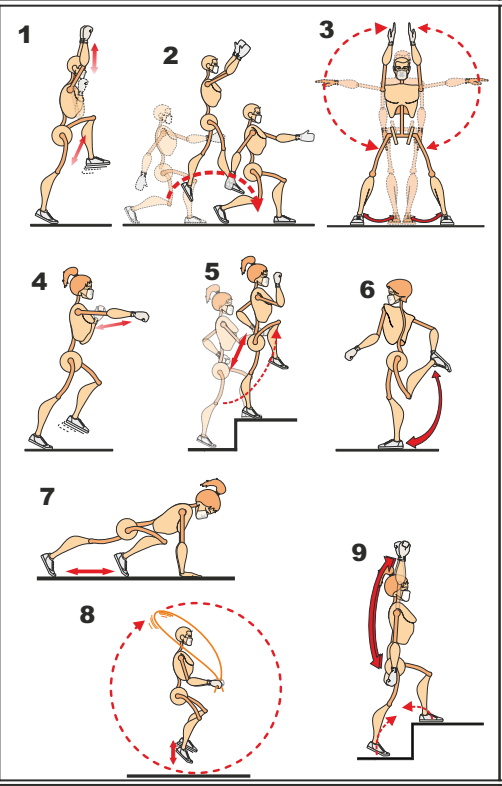
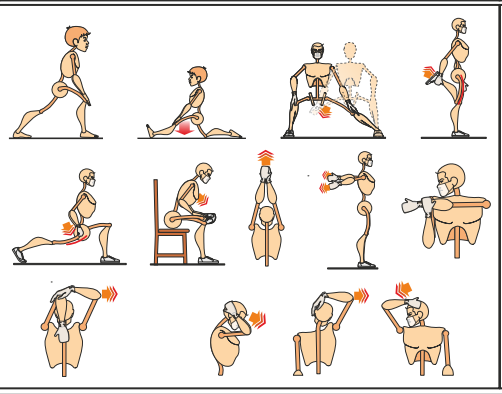
OBJETIVOS	Mejorar la agilidad, la coordinación , el equilibrio y la resistencia		
CONTENIDOS	Coordinación , equilibrio y resistencia.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos

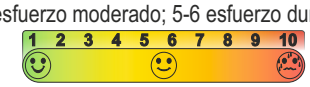
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (15 minutos)	3 minutos movilidad articular + 2 minutos al trote+ 5' ejercicios de calentamiento aeróbicos +5 minutos estiramientos globales	1. Movilidad articular. 2. Comenzamos al trote 2 minutos 3. Cambiando el paso y llevando los brazos alternos arriba y abajo 4. Skipping hacia delante 5. Skipping hacia atrás o talones a glúteo 6. Al trote y cada cuatro pasos, flexiono piernas a tocar el suelo con ambas manos		Sin Material
PARTE PRINCIPAL (30 minutos)	8 Ejercicios: 4 bloques incrementado ligeramente la intensidad, organizadas en series de: 45 segundos trabajo y 15 segundos de descanso en cada ejercicio	1 – Secuencia: 4 jumping jacks(saltos abriendo y cerrando piernas al mismo tiempo que elevo los brazos) más 4 lanzamientos de pelota de tenis lanzando y recogiendo con la otra mano. 2 – Zancada atrás con pierna derecha isométrica, lanzo la pelota con mano izquierda y recojo con derecha, con el abdomen activado. 3 - Zancada atrás con pierna izquierda isométrica, lanzo la pelota con mano derecha y recojo con izquierda, con el abdomen activado. 4 – 10 Skiping de rodillas en el sitio y lanzo pelota contra una pared con una mano y recojo con la otra cada vez. 5 – Con 5 marcas separadas 50cm en el suelo, simula una escalera de coordinación y skiping sólo rodilla derecha. 6 – Idem, con rodilla izquierda. 7 – Sentadilla isométrica y 4 botes de la pelota, salto adelante y giro 180º y continúo. 8 – Sentado sobre glúteos con abdomen activo, pasar la pelota bajo las piernas sin que éstas toquen el suelo, 10 veces y cambiar el sentido.		Pelota pequeña Marcas para suelo Ropa y calzado deportivo
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Mantén cada posición un mínimo de 20-30 segundos	1. Gemelo. 2. Isquios. 3. Adductor. 4. Cuadriceps. 5. Psoas 6. Glúteo. 7. Espalda. 8. Pectoral. 9. Hombro. 10. Tríceps. 11. Cuello:1º lleva la barbilla hacia el pecho. 2º acerca la oreja al hombro. 3º gira la barbilla hacia la axila		Colchoneta o toalla

AUTOEVALUACIÓN	Buscar sensaciones de fatiga en el aumento de intensidad que no impliquen perder el control del cuerpo. Nos moveremos en una escala de 3-4 de borj (sensación de esfuerzo entre moderado y un poco duro). 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Si observas una mejoría y adaptación rápida al esfuerzo, puedes repetir la sesión 2 o 3 veces durante la semana. Incluso puedes aumentar la intensidad en los tiempos de trabajo, si sucede lo contrario, deberás adaptarte al esfuerzo o disminuir la carga de entrenamiento propuesta inicialmente.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA ACONDICIONAMIENTO JÓVENES (15-18 AÑOS) Nº 4

OBJETIVOS	Mejora de la resistencia cardiorrespiratoria y de la coordinación dinámica general		
CONTENIDOS	Supercircuito de acondicionamiento interválico		
NIVEL DE LA SESIÓN	Medio	**DURACIÓN (minutos)**	45 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	3 minutos movilidad articular + 7 minutos ejercicios de calentamiento aeróbico	1. Movilidad articular. 2. Cambiando el paso y llevando los brazos arriba y abajo. 3. Skipping delante. 4. Skipping atrás o talón a glúteo. 5. Cada cuatro pasos flexiono piernas a tocar el suelo con ambas manos. 6. Estiramientos		Sin Material
PARTE PRINCIPAL (30 minutos)	Supercircuito de acondicionamiento interválico 3 bloques de 3 ejercicios con 3 series x 30 segundos de trabajo aeróbico y 10 segundos descanso entre ejercicios. 1 minuto descanso entre bloques	**Bloque 1º:** 1. Skipping delante subiendo y bajando los dos brazos al mismo tiempo. 2. Jumping a derecha e izquierda cambiando la orientación. 3. Jumping Jack cambiando el movimiento de brazos arriba y a los lados. **Bloque 2º:** 4. Lanzo puños en movimiento (6-8), más esquivas bajando el tronco (3-4). 5. Subir al banco o bordillo en dos apoyos alternos derecha-izquierda e izquierda-derecha + rodilla contraria arriba. 6. Skipping atrás tocando el tobillo de la pierna elevada con la mano contraria. **Bloque 3º:** 7. Escalador (en posición de fondos de brazos flexión-extensión de piernas). 8. Salto a la comba con los dos pies, a pata coja, cambio de pierna y movimiento de brazos al mismo tiempo (comba imaginaria). 9.Subir y bajar de un banco alternando la pierna de subida con brazos de deltoides		Crono y botella de agua
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Mantén cada posición un mínimo de 20-30 segundos	1. Gemelo. 2. Isquios. 3. Adductor. 4. Cuadriceps. 5. Psoas 6. Glúteo. 7. Espalda. 8. Pectoral. 9. Hombro. 10. Tríceps. 11. Cuello:1º lleva la barbilla hacia el pecho. 2º acerca la oreja al hombro. 3º gira la barbilla hacia la axila		Texto de muestra

AUTOEVALUACIÓN	Escala de Borg: 0-2 reposo total; 3-4 esfuerzo moderado; 5-6 esfuerzo duro; 7-9 esfuerzo muy duro y 10 esfuerzo máximo 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	- Utiliza un crono para controlar los tiempos de trabajo y descanso. Beber agua abundante durante los descansos y evitar las horas de calor excesivo. - Aumentar la intensidad según avanzamos en las series y los bloques de ejercicios o adaptar dicha intensidad a nuestra condición física. - No sobrepasar nuestros propios límites.

Actividades

ACUÁTICAS

Madrid es Deporte

GUÍAS TÉCNICAS "MADRID ES DEPORTE"

Área Delegada de Deporte
Dirección General de Deporte



Entrena pensando en tu deporte acuático favorito

GUÍAS TÉCNICAS
"MADRID ES DEPORTE"

Área Delegada de Deporte
Dirección General de Deporte

Actividades ACUÁTICAS

1 ENTRENA PENSANDO EN TU DEPORTE ACUÁTICO FAVORITO
Página 3

2 ¿PARA QUÉ TE PUEDE AYUDAR, REALIZAR EJERCICIOS PREPARATORIOS FUERA DEL MEDIO ACUÁTICO?
Página 4

3 SEA CUAL SEA TU EDAD...
...sin olvidar
Página 5

4 INFANTILES
DE 4 A 14 AÑOS
Durante el ejercicio...
Estructura de la sesión
Página 7

5 JÓVENES Y ADULTOS
DE 15 A 64 AÑOS
Calentamiento
Actividad principal
Vuelta a la calma
Página 10

6 PERSONAS MAYORES
Calentamiento
Actividad principal
Vuelta a la calma
Página 12

7 ÚLTIMAS RECOMENDACIONES
Página 14

Entrena pensando en tu deporte

acuático favorito

El objetivo de esta guía es aprender a realizar un entrenamiento físico seguro, eficaz y específico, para la práctica óptima de deportes acuáticos, y así preparar el regreso a tu escuela, tus clases o tus sesiones libres de natación, antes de poder acceder a las piscinas u otros espacios de agua, o entre tiempos en los que no se está en estos medios.

Para ello, se realizan indicaciones, consejos, recomendaciones técnicas y de seguridad, según la edad, y **se proponen fichas técnicas con los ejercicios a desarrollar,** tanto en una zona adecuada del medio urbano, como en un centro deportivo, para que la reincorporación a la actividad acuática se realice de la mejor forma posible.





Si tienes, o has tenido fiebre, tos, dificultad para respirar o sientes dificultad para respirar, algún dolor, mareo o sensación extraña, evita realizar deporte o cualquier tipo de ejercicio físico y consulta a tu médico.

¿Para qué te puede ayudar, realizar

ejercicios

preparatorios fuera del medio acuático?

1 Los movimientos, cuando nadas, son específicos, de manera que al dejar tanto tiempo el medio acuático, **necesitarás incorporarte progresivamente** para volver a la práctica de forma satisfactoria.

2 Entrenar al aire libre con ejercicios que imitan los gestos de la natación, o del deporte acuático que practicas, te sirve **como acondicionamiento físico** general, pero, a través de los movimientos específicos que quieres dominar para mejorar o mantener el nivel de tu deporte.

3 Esto te preparará para incorporarte de una forma mucho más rápida, o incluso más fuerte y concienciado, porque podrás **transferir los beneficios** de tu entrenamiento a la técnica en el agua, al mismo tiempo que habrá sido beneficioso para tu salud.



Sea cual sea tu edad...



Asegúrate de tu estado general.
En caso de sensación de debilidad o de dolores que, por tu propia experiencia, no consideres inherentes a la realización del entrenamiento, NO comiences la actividad, o suspéndela y consulta al médico.

Analiza tus capacidades. Sobre todo tus limitaciones, en la elección de los ejercicios y actividades, adaptando las mismas a tus condiciones, posibilidades y al tipo de deporte acuático que practicas. (Junto a esta publicación te ofrecemos sesiones de ejercicios recomendables)

Atiende la escucha interior.
Pregúntate qué necesitas en cada momento, qué necesita tu cuerpo, cómo te encuentras, cuál es tu estado de ánimo. Si durante el entrenamiento no te encuentras bien, o te sientes muy cansado, o con ansiedad, baja la intensidad. Se trata de disfrutar haciendo ejercicio.

Empieza poco a poco, desarrollando los ejercicios en la medida de tus posibilidades. El solo hecho de preparar un gesto o una intención por pequeña que sea ya supone una ligera activación de los músculos implicados.

Utiliza el concepto de "Rutina"
con los ejercicios que te propongas y repítelos durante unos días con el fin de mejorar la ejecución. Es mejor que estar cambiando constantemente.

Hidrátate con frecuencia, antes, durante y después del ejercicio. No esperes a tener sed.

Utiliza los mecanismos de percepción subjetivo del esfuerzo para regularte:
en una escala del 1 al 10, siendo el 1 nada cansado y el 10 extremadamente cansado, trabaja sobre sensaciones de 5 o 6, no superando nunca el 7. Suspende la actividad si sobrepasas este nivel, aunque no hayas finalizado lo que te has propuesto.

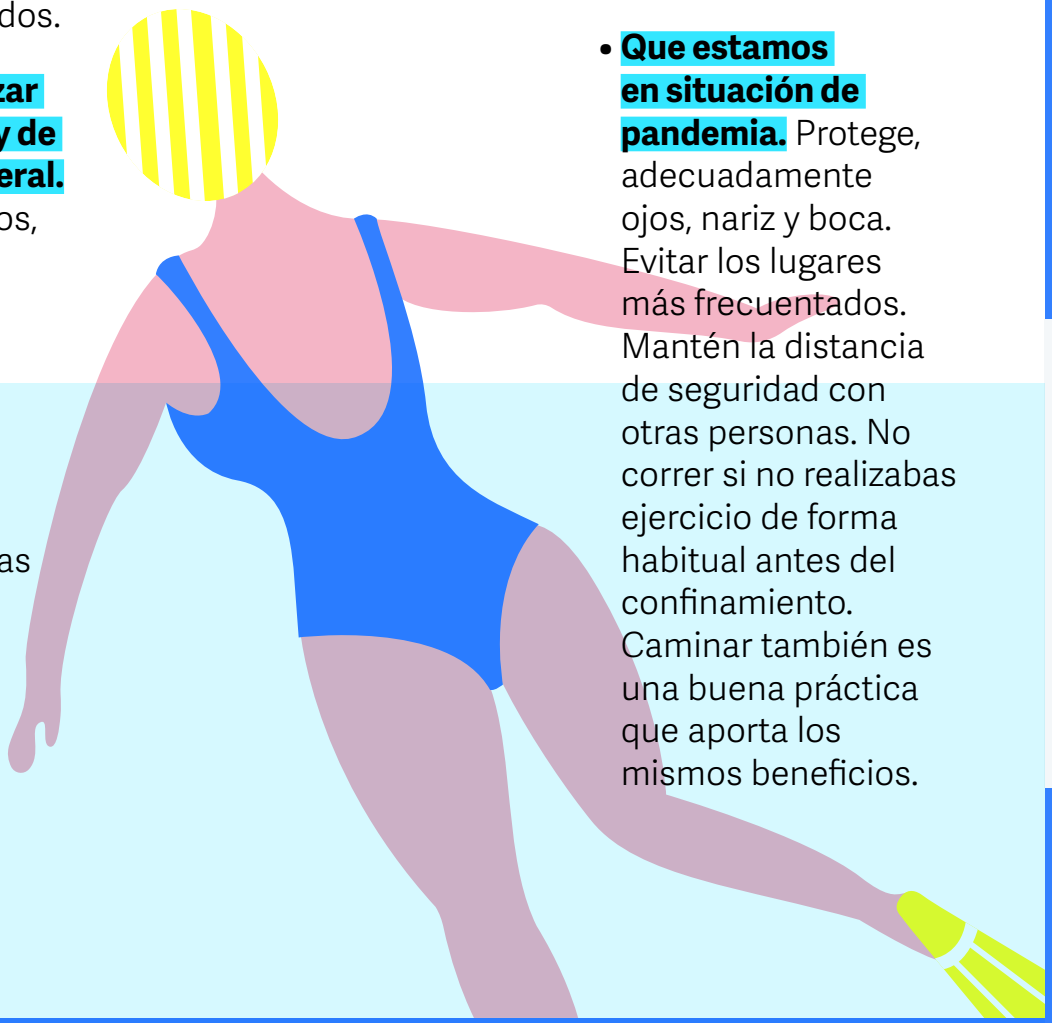
Descansa
lo que creas necesario, entre ejercicio y ejercicio o siempre que lo necesites. Es mejor trabajar a menor intensidad, recuperándote con un descanso, y luego repetir otra serie, que llegar a un nivel de fatiga que te impida continuar o con la que te puedas lesionar.

Equipación.
Utiliza ropa deportiva cómoda, calzado adecuado para una sesión de preparación deportiva al aire libre. Prepárate una "mochilita" con agua, móvil (cargado) gorra, y protección solar, pañuelos o toalla para secarte...

Asesoramiento.
Utiliza información contrastada sobre los ejercicios a realizar que sean enfocados al entrenamiento más adecuado para potenciar tus necesidades con relación al deporte acuático que practicas.

...sin olvidar:

- **Que hay que comenzar con calentamiento articular y una suave sesión cardiovascular.** Las sesiones de trabajo físico específico transferible a tu deporte acuático, requerirán de mayor intensidad. Por eso es necesario tener los músculos preparados.
- **Que hay que realizar trabajo de fuerza y de coordinación general.** Si vas a hacer saltos, giros, cambios de posición..., adapta progresivamente la velocidad y la intensidad de la práctica a tus capacidades e intenta aumentarlas en las sucesivas repeticiones.
- **Que conviene ponerte metas a corto plazo.** Y así aumentar tu motivación, tanto para conseguir el ejercicio propuesto, como para superarlo. Utiliza las dificultades en conseguir el objetivo a la primera, como estímulo, para seguir esforzándote.
- **Que es esencial el control postural.** Procura mantener una posición correcta del cuerpo en cada ejercicio, de manera que evites la excesiva tensión muscular. No te olvides de que lo que quieres es aprovechar el momento para mejorar tu técnica.
- **Que estamos en situación de pandemia.** Protege, adecuadamente ojos, nariz y boca. Evitar los lugares más frecuentados. Mantén la distancia de seguridad con otras personas. No correr si no realizabas ejercicio de forma habitual antes del confinamiento. Caminar también es una buena práctica que aporta los mismos beneficios.



Infantiles
de 4 a 14 años
(Recomendaciones para los padres o tutores)

Antes de empezar

Preparar la salida, en función de la temperatura, evitando las horas centrales del día, cuando hace más calor y evitando los espacios más frecuentados.

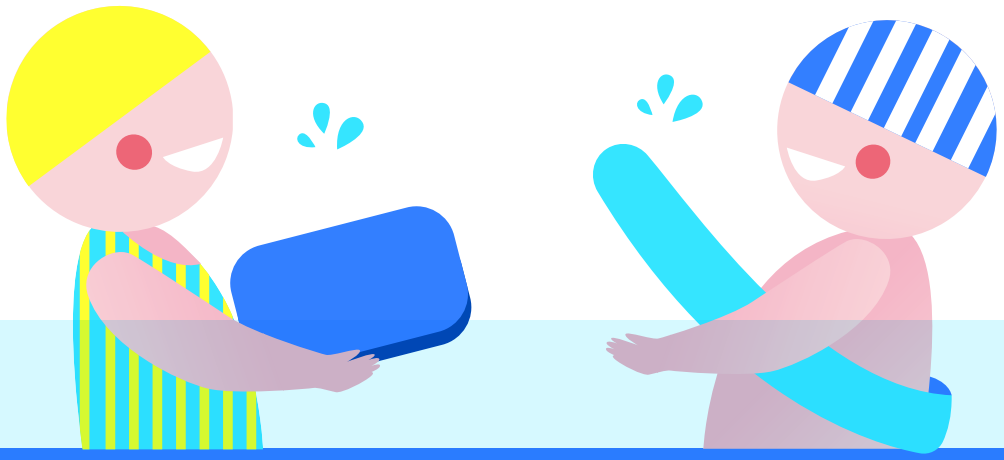
Adaptar las actividades y los juegos a la edad y capacidades del niño o de la niña, sobre todo de los/as más pequeños/as. Analizando los cambios físicos que se han producido, cambio de talla, peso, etc.

Estimular y buscad la diversión como prioridad. Disfrutar de ese momento. Producir efectos de alegría y evasión estimula las endorfinas.

Si están nerviosos o muy activos, es importante hablar de la situación con ellos para tranquilizarles. Proponer ejercicios de relajación, de respiración u otros similares.

Si se produce tensión muscular, o dolor en las articulaciones, rodilla, tobillo, etc. (algo muy frecuente con el crecimiento), cuidar el control postural y tomar otras medidas preventivas, como la utilización de calor y frío, para aliviar sensaciones. Ante cualquier dolor intenso es preciso consultar con el especialista de atención primaria.

Establecer retos, planteando cada día diferentes juegos, utilizando la imaginación y probando a realizar variaciones de los juegos habituales.

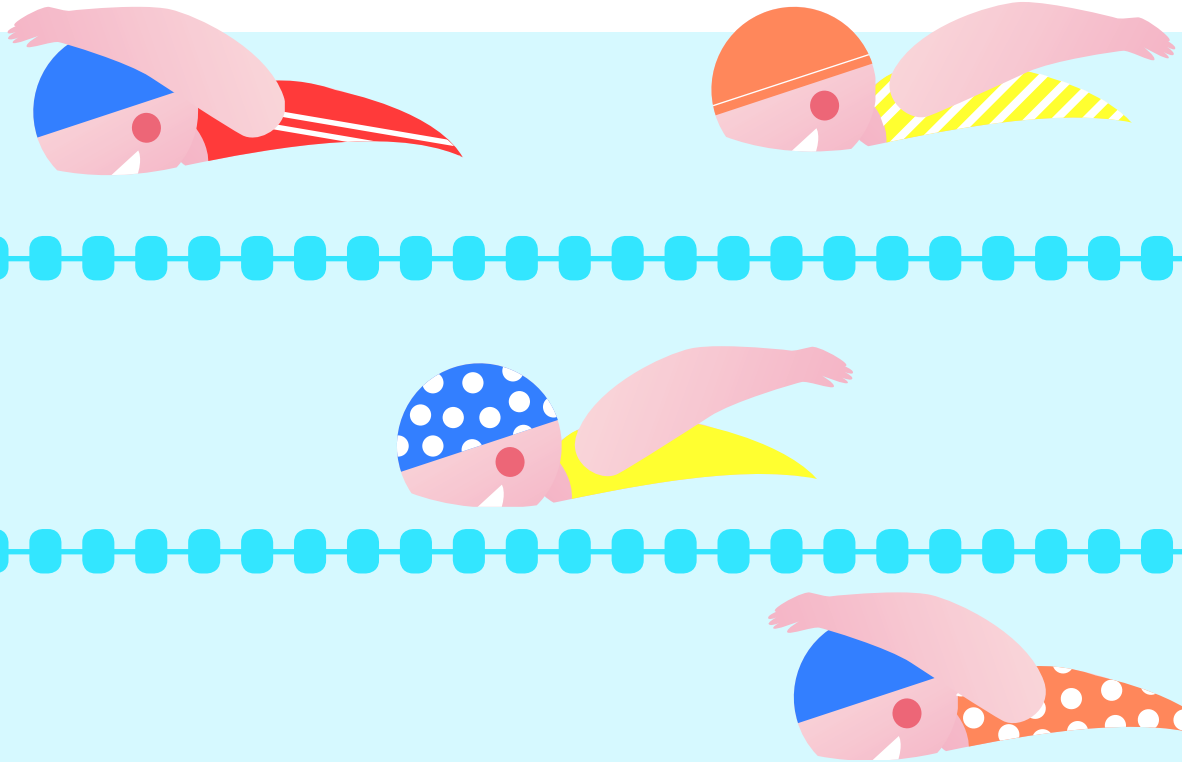


Durante
el ejercicio...

Regular la intensidad en el ejercicio y en el juego.
Hay que descansar cuando se considere necesario y teniendo en cuenta que la actividad física diaria deberá ser principalmente aeróbica.

Procurar que los/as menores dosifiquen su esfuerzo, buscando metas reales, sin pretensión de hacer competiciones, adaptando la condición física al momento. Siempre es mejor ir de menos a más para prevenir lesiones y caídas inoportunas.

Hidratarse con frecuencia y dependiendo de la hora del día y el calor plantead el ejercicio y los juegos en zonas más sombreadas, sin exponerse directamente al sol durante mucho tiempo.



Estructura

de la sesión de la actividad o juego

Calentamiento
(5 a 10 minutos)

Es **fundamental** un comienzo de la actividad progresivo, realizando ejercicios dónde estén englobados grandes grupos musculares y articulaciones implicadas en natación o el deporte acuático que el niño o la niña practique, para evitar posibles riesgos de lesiones (hombros, espalda, piernas y brazo dominante).

Necesario para activar el sistema cardiovascular y la entrada en calor, y para ir aumentando progresivamente la intensidad de los ejercicios.

Hay que **empezar** realizando ejercicios dinámicos y lúdicos para fomentar la actividad física y el entusiasmo por la actividad en los/las infantiles.

Actividad principal
(entre 20 a 30 minutos)

Para **lograr objetivos** satisfactorios es necesario conocer las condiciones físicas y técnicas del/de la menor y realizar ejercicios acordes a sus diferentes necesidades.

Es conveniente, al comienzo de la actividad, proponer una carga de trabajo con pocas complicaciones físicas y técnicas, y según vayamos avanzando en la sesión ir realizando ejercicios de mayor complejidad, siempre adaptados a sus niveles de aprendizaje.

Es recomendable realizar ejercicios globales en el inicio de sesión, para posteriormente enfocarnos en movimientos más analíticos de agilidad y coordinación, atendiendo al objetivo principal de la sesión. Es importante no hacerle realizar tareas muy largas en el tiempo. Es más atractivo y dinámico plantear varias tareas en periodos más cortos de tiempo.

Recuerda que entre tarea y tarea hay que tener un período de descanso o de recuperación, para beber agua e hidratarse y preparar la siguiente actividad.

Vuelta a la calma
(entre 5 y 10 minutos)

Para **reducir la intensidad** de la actividad de forma progresiva y realizar estiramientos de los principales grupos musculares.

Conversar activamente con el niño o la niña, para reflexionar sobre el objetivo principal de la sesión, su desarrollo o los resultados.

Muy importante hidratarse y proteger el cuerpo con alguna capa de ropa extra para evitar enfriamientos, sobre todo si la temperatura es baja.

Recomendación muy útil

Aprovechar la hora del baño con los/as más pequeños/as, para hacer juegos de respiración, de meter la cara y/o la cabeza en la bañera, etc., de manera que no pierdan la familiarización con el agua que habían adquirido en sus clases en la piscina. Siempre en tu presencia y con tu dirección y protección.

Jóvenes y adultos

de 15 a 64 años

Estructura la sesión de entrenamiento

Calentamiento
(5 a 10 minutos)

Aumenta progresivamente la temperatura corporal trabajando la movilidad articular en estático. Se trata de ejercicios preliminares con el fin de preparar el organismo para nuestra práctica deportiva acuática. Incide en la movilidad de cadera, hombros, codos y muñecas para disminuir la probabilidad de lesiones.

Realiza, después, ejercicios de activación muscular para elevar gradualmente el ritmo cardíaco. Series más cortas, pero más rápidas (rodillas al pecho, carreras laterales...) lo que te preparará para la siguiente fase.

Estira ligeramente los diferentes grupos musculares, de forma suave, preparándolos para la práctica y así evitar lesiones.

Actividad principal
(de 20 a 30 minutos)

Unas notas previas

1. Para conseguir resultados óptimos es esencial conocer la intensidad de nuestro trabajo y ser capaces de medir nuestro esfuerzo.

2. Si el nivel de intensidad es muy bajo, la actividad te ofrecerá pocos beneficios. Si es muy alta sentirás fatiga y no podrás cumplir con tu objetivo.

3. Es necesario comprender el principio de "carga de trabajo", para mejorar tu capacidad física cada día que haces ejercicio y e ir aumentando tu capacidad habitual, ya que el cuerpo se adapta a aquello que ya sabe que puede afrontar.

4. Utiliza los mecanismos de percepción subjetiva del esfuerzo para regular la intensidad de los ejercicios (escala de borg: en una escala del 1 al 10, siendo el 1 nada cansado y el 10 extremadamente cansado); así como otros aspectos como la sudoración, la capacidad de conversar, el tono de la piel...

Actividad principal

(de 20 a 30 minutos)

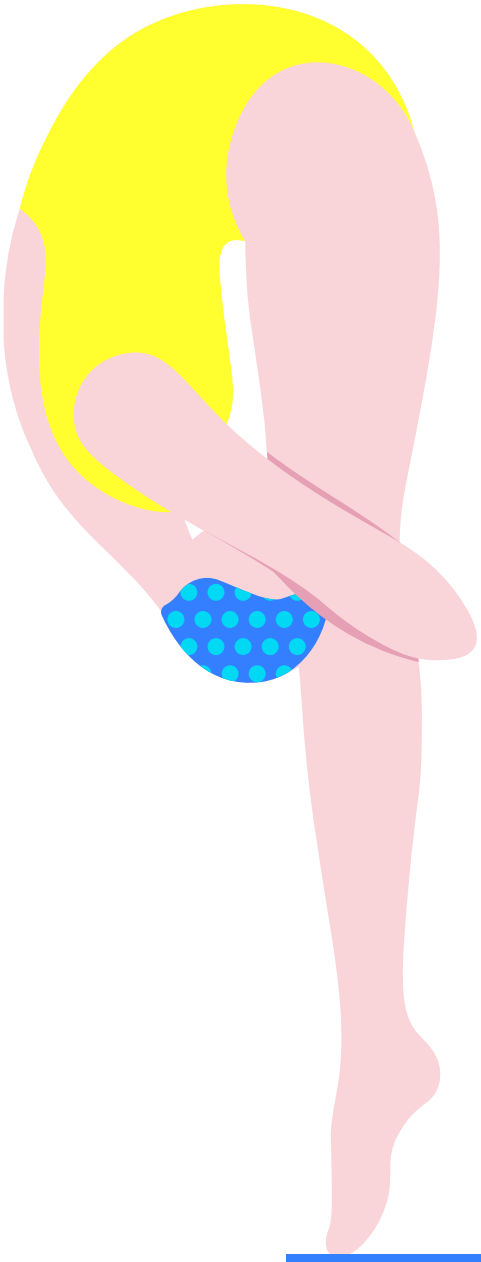
CONTINÚA con un trabajo de coordinación y agilidad, a través de desplazamientos variados simples, para ir después aumentando ligeramente la complejidad. Intercala cada tipo de desplazamiento con 10-15 metros de marcha o carrera continua. Trabaja sobre sensaciones de 5 o 6 sobre 10, no superando nunca el 7.

PROGRESA con unos ejercicios de técnica de tu deporte acuático. Marca los movimientos del estilo de natación que haces habitualmente en tu clase, haciendo el gesto con los brazos (ejercicios de sombra). También puedes incluir un ligero desplazamiento al mismo tiempo que trabajas los brazos.

CUIDA frenar el gesto con la musculatura sin bloquear las articulaciones con el fin de evitar lesiones (recuerda que no estás dentro del agua) cuando realices los ejercicios de imitación del gesto técnico.

REALIZA un circuito de ejercicios para trabajar la fuerza del tren superior (empujes y no olvides las tracciones) y del tren inferior (triple extensión/sentadillas y variantes), incorporando algunos ejercicios de agilidad, coordinación y equilibrio.

TRABAJA cada serie del circuito en un máximo de 6 sobre 10 a la máxima velocidad que puedas en la parte principal del ejercicio (donde haces la fuerza) haciendo más lenta la vuelta. Y sobre todo nunca sacrifiques la técnica por excesiva fatiga (si tu técnica falla es que has llegado a tu tope. Para y comienza con el siguiente ejercicio (que será de otro grupo muscular, de manera que el anterior se vaya recuperando). Es preferible repetir una o dos veces más el circuito con un descanso entre ellos que uno a máxima intensidad, pero incorrectamente ejecutados los ejercicios.



Vuelta a la calma

(entre 5 y 10 minutos)

En tu sesión de entrenamiento esta **parte** es tan **importante** como el calentamiento. Te permite reducir la intensidad de forma progresiva. Contribuye a que el tiempo posterior de recuperación de tus músculos sea menor.

Realiza estiramientos en estático de los principales grupos musculares de piernas y brazos haciendo especial hincapié en el hombro, el codo y la muñeca.

Por último, haz algunos ejercicios de relajación y respiración.

Personas mayores

Estructura la sesión de entrenamiento

Calentamiento
(5 a 10 minutos)

Aumenta paulatinamente la temperatura corporal, con movimientos grandes y globales de los miembros inferiores y superiores, y así elevar gradualmente el ritmo cardíaco, hasta alcanzar el nivel de esfuerzo deseado para la actividad principal.
Reduce al máximo las actividades que puedan suponer un riesgo de caídas y evita cualquier circunstancia que consideres arriesgada.

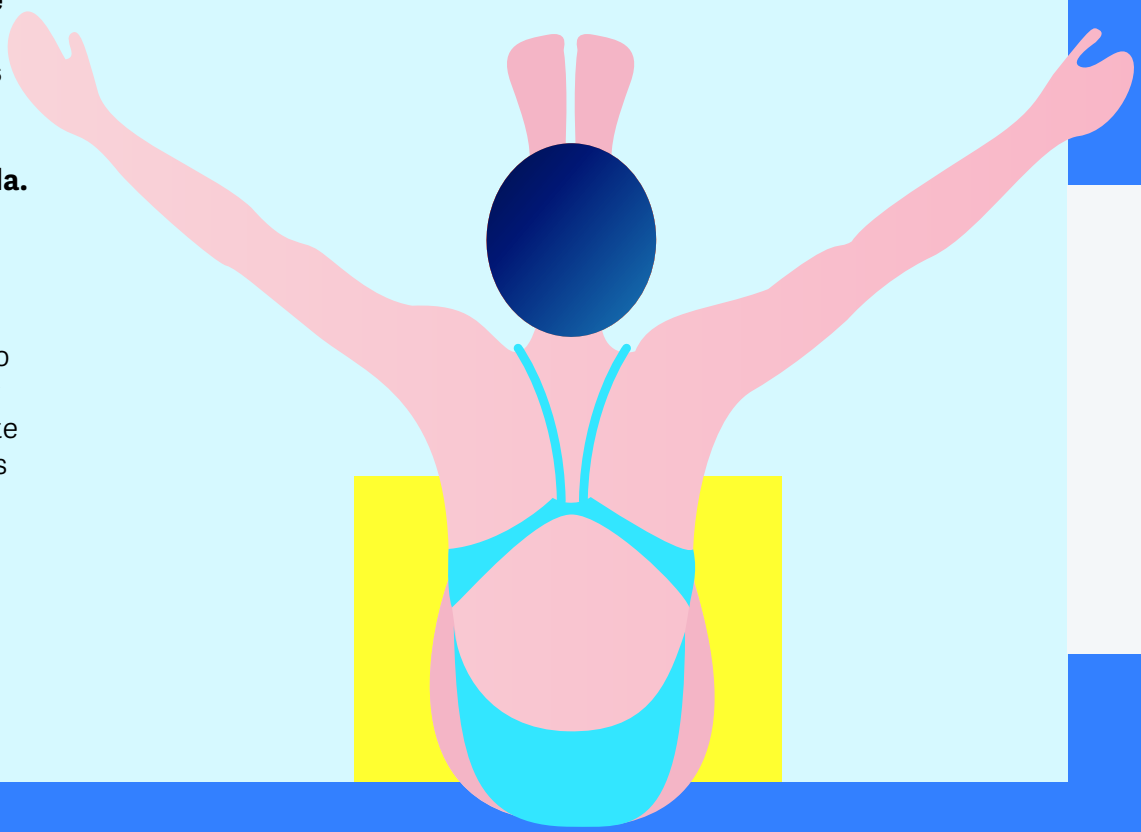
Da tiempo a que tu sistema músculo-esquelético se prepare, movilizando las articulaciones y estirando ligeramente y de forma suave los diferentes grupos musculares.
Así mejorarás los movimientos y evitarás lesiones.

Actividad principal
(det 20 a 30 minutos)

Unas notas previas

1. Para conseguir resultados óptimos, es esencial conocer nuestras posibilidades y no trabajar por debajo de ellas, ni tampoco excedernos y trabajar por encima de nuestros límites, debiendo ir aumentando la carga poco a poco.

2. Utiliza los mecanismos de percepción subjetiva del esfuerzo para regular la intensidad de los ejercicios (escala de borg: en una escala del 1 al 10, siendo el 1 nada cansado y el 10 extremadamente cansado); así como otros aspectos como la sudoración, la capacidad de conversar, el tono de la piel...



Actividad principal

(de 20 a 30 minutos)

CONTINÚA con un trabajo de coordinación y equilibrio utilizando la marcha, intercalando cada 10-15 metros diferentes apoyos, desplazamientos laterales, eleva las rodillas al pecho...

PRUEBA a intercalar movimientos de movilidad de los hombros y los brazos, tal y como haces cuando nadas en la piscina (crol, espalda, braza...) al mismo tiempo que caminas y descansa caminando más suave, entre uno y otro ejercicio.
Trabaja sobre sensaciones de 4-5 sobre 10, no superando nunca el 6.

REALIZA 2 o 3 series de 8-10 repeticiones de cada movimiento que te plantees y ten cuidado de frenar el gesto del movimiento con la musculatura, sin bloquear las articulaciones, con el fin de evitar lesiones (recuerda que no estás dentro del agua).

OBSERVA la postura de ejecución. El tronco siempre debe estar erguido. Intenta que las flexiones de rodillas no pasen de los 90 grados. Evita movimientos bruscos con el cuello, y si algún ejercicio no lo puedes hacer, no lo hagas, lo importante es siempre tu seguridad. No corras y no hagas saltos.

CONTINÚA con un trabajo de coordinación y agilidad, a través de desplazamientos variados simples, para ir después aumentando ligeramente la complejidad. Intercala cada tipo de desplazamiento con 10-15 metros de marcha o carrera continua. Trabaja sobre sensaciones de 5 o 6 sobre 10, no superando nunca el 7.

PROGRESA con unos ejercicios de técnica de tu deporte acuático. Marca los movimientos del estilo de natación que haces habitualmente en tu clase, haciendo el gesto con los brazos (ejercicios de sombra), sin bloquear las articulaciones para evitar lesiones. También puedes incluir un ligero desplazamiento al mismo tiempo que trabajas los brazos.

REALIZA un circuito de ejercicios para trabajar la fuerza del tren superior (empujes y no olvides las tracciones) y del tren inferior (triple extensión/ sentadillas y variantes), incorporando algunos ejercicios de agilidad, coordinación y equilibrio.

TRABAJA cada serie del circuito en un máximo de 6 sobre 10 a la máxima velocidad que puedas en la parte principal del ejercicio (donde haces la fuerza) haciendo más lenta la vuelta. Y sobre todo nunca sacrifiques la técnica por excesiva fatiga (si tu técnica falla es que has llegado a tu tope. Para y comienza con el siguiente ejercicio (que será de otro grupo muscular, de manera que el anterior se vaya recuperando). Es preferible repetir una o dos veces más el circuito con un descanso entre ellos que uno a máxima intensidad, pero incorrectamente ejecutados los ejercicios.

Vuelta a la calma

(entre 5 y 10 minutos)

En tu sesión de entrenamiento esta **parte** es tan **importante** como el calentamiento. Te permite reducir la intensidad de forma progresiva. Contribuye a que el tiempo posterior de recuperación de tus músculos sea menor.

Realiza estiramientos en estático de los principales grupos musculares de piernas y brazos haciendo especial hincapié en el hombro, el codo y la muñeca.

Por último, haz algunos ejercicios de relajación y respiración.

Últimas recomendaciones

1
Evita
obstaculizar vías o espacios de uso público general.

2
Cuida
los desplazamientos laterales y el cambio de plano. Recuerda no situarte delante, ni detrás de otras personas, manteniendo, en ese caso, una distancia de entre 5 y 10 metros.

3
Observa
en todo momento que no exista la posibilidad de interferir con otras personas para evitar accidentes.



4
Respeta
los tiempos entre comidas y las sesiones de entrenamiento, esperando al menos 2 horas.

5
Atiende
con rigor las medidas de higiene y seguridad establecidas y recomendadas, para evitar posibles contagios durante el ejercicio.

6
Lávate
las manos, antes y después del ejercicio y desinfecta raquetas y demás material utilizado.

7
Utiliza
muñequeras para secarte el sudor y evitar así tocarte la cara con las manos.

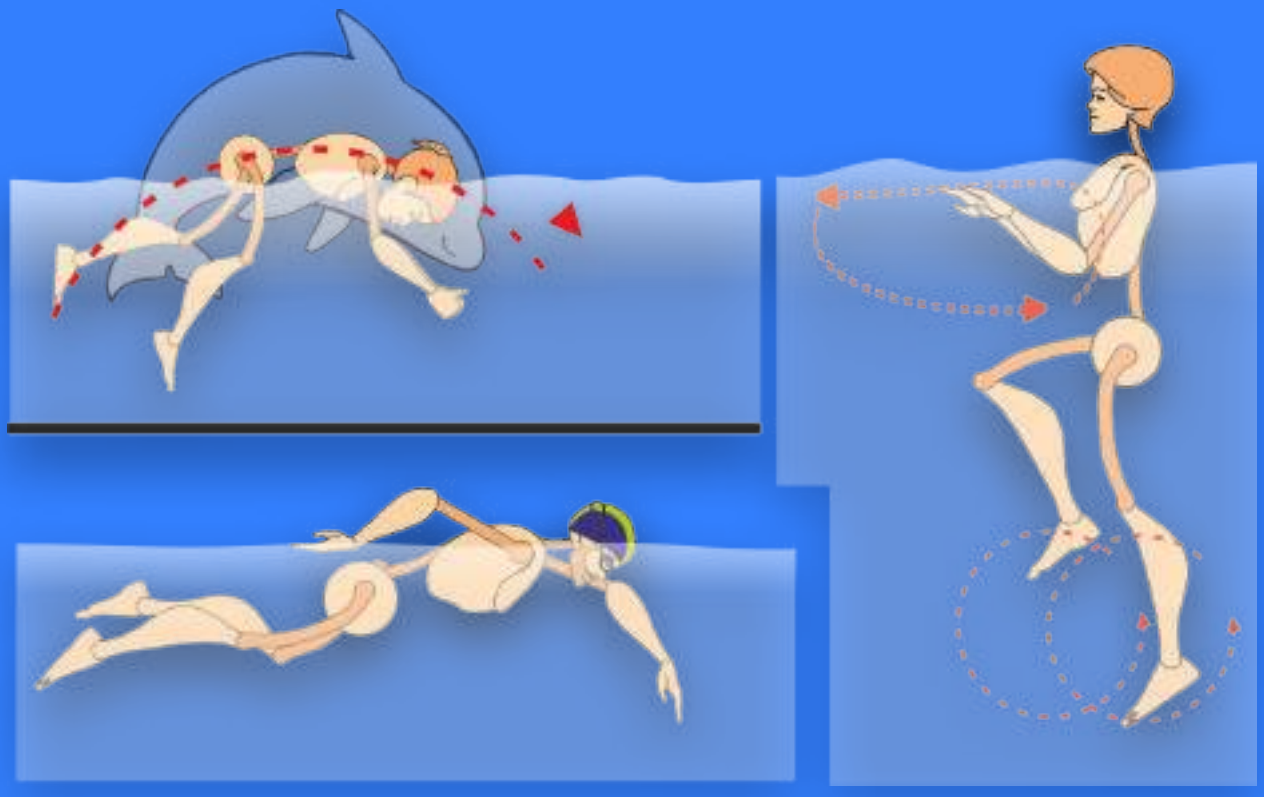
Madrid es Deporte

#YoEntrenoEnCasa #SiempreContigo

Madrid es Deporte

FICHAS TÉCNICAS DE SESIONES

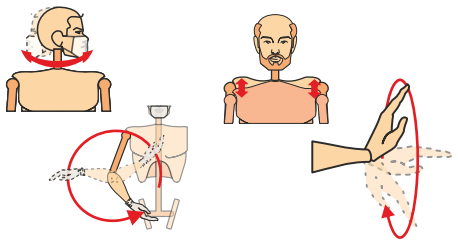
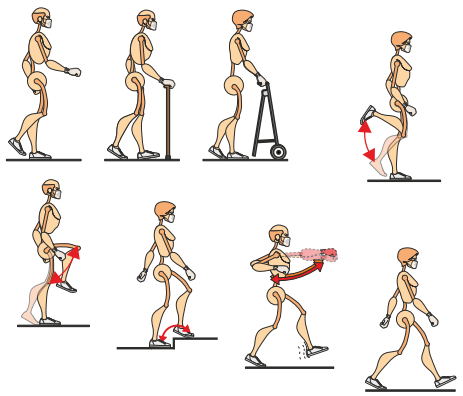
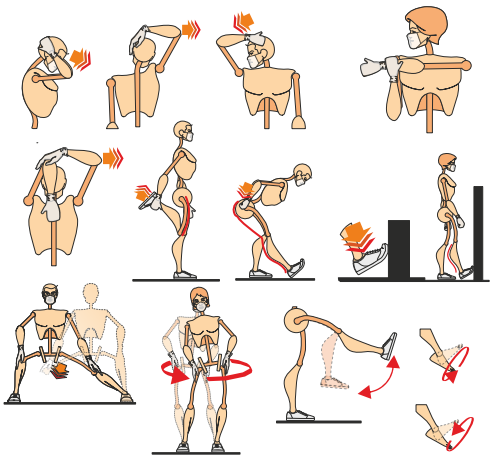
ACTIVIDADES ACUÁTICAS



Ilustraciones: Manuel J. González Vegas

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDADES ACUÁTICAS
MAYORES (+ de 65 años) N 1

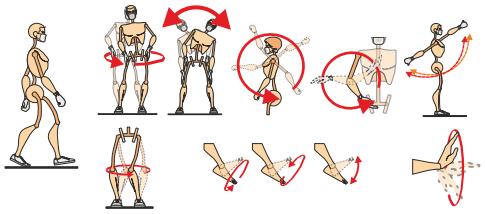
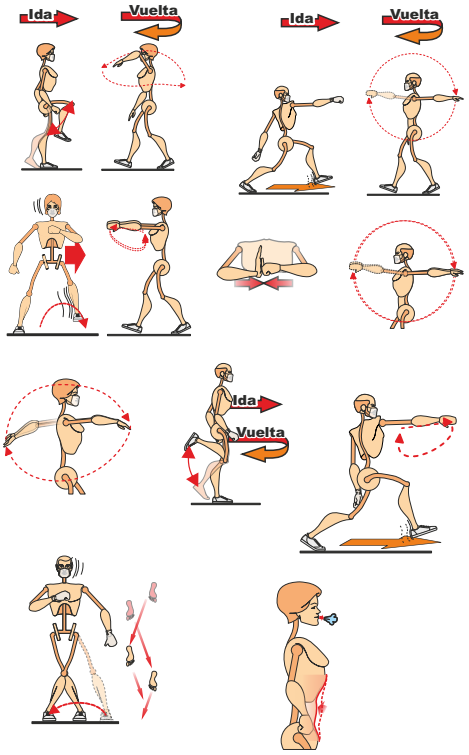
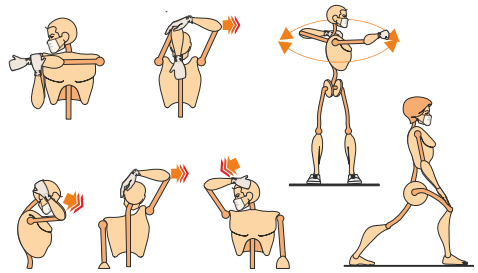
OBJETIVOS	Retomar la actividad física al aire libre		
CONTENIDOS	Ejercicios para la mejora de la capacidad aeróbica y el equilibrio dinámico		
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo	**DURACIÓN (minutos)**	30 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	5 minutos 10 repeticiones	En el propio domicilio: Movilidad articular tren superior: Cabeza: lado derecho/izdo Hombros: arriba/abajo Codos: Flexión/Extesión Muñecas: Flexión/Extensión		Ninguno
PARTE PRINCIPAL	20 minutos 10 Repeticiones	Caminar utilizando tus medios habituales desde la salida de casa a la zona donde realizaremos los ejercicios. Movilidad articular tren inferior: 1.Elevar una rodilla de forma alternativa. 2.Elevar un talón de forma alternativa. 3.Subir alternativamente a un bordillo de acera 4.Bajar alternativamente de un bordillo de acera. Caminar con movimiento de brazos adelante hacia una zona donde haya escaleras para subirlas coordinando la acción de brazos y piernas. Caminar con pasos largos hacia el domicilio controlando la respiración Inspiración / espiración.		Ropa cómoda y calzado deportivo
VUELTA A LA CALMA	5 min. 10 Repeticiones	Ya en el domicilio: 1.Llevar la cabeza hacia el hombro con ayuda de la mano. 2.Llevar la cabeza hacia el pecho con ayuda de la mano. 3.Cruzar el brazo estirado por delante con ayuda de la mano del brazo contrario. 4.Cruzar el brazo hacia el lado contrario por encima de la cabeza. 5.Estiramiento cuádriceps / isquiotibiales. 6.Estiramiento abductor / aductor. 7.Estiramiento gemelos. Movilidad articular tren inferior: 8.Cadera: Rotación 9.Rodillas: Flexión/Extensión 10 Tobillos: Flexión/Extensión/Circunducción		Ninguno

AUTOEVALUACIÓN	Sensación de intensidad 2	
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Posición corporal: Posiciones más cómodas y seguras para hacer ejercicio físico. Contraindicaciones. Estado físico / mental. Respiración: Inspiro por la nariz, espiro por la boca. Ritmo propio de cada persona. Otras observaciones: Evitar tocar y tener contacto con el mobiliario urbano que te encuentres en el espacio público donde realices la práctica.	

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDADES ACUÁTICAS
MAYORES (+ de 65 años) N 2

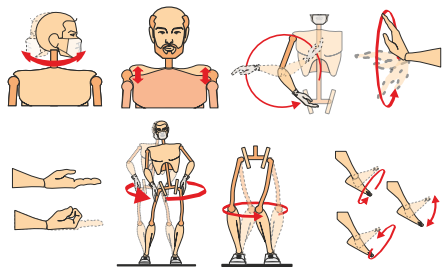
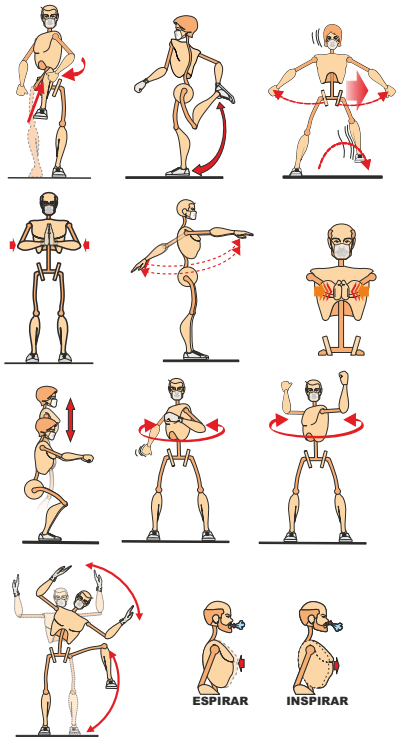
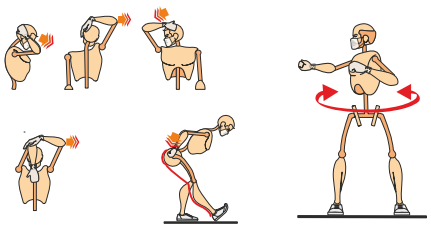
OBJETIVOS	1.- Crear hábitos de vida saludable; 2.- Tomar conciencia de la postura corporal y mejorar la movilidad articular; 3.- Evocar las sensaciones que se producen en el medio acuático.
CONTENIDOS	Ejercicios para la mejora de la capacidad aeróbica, la fuerza, el equilibrio dinámico y la coordinación
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo / Medio
DURACIÓN (minutos)	30 -40 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (5 minutos)	10 repeticiones	Caminar desde la salida de casa a la zona donde realizaremos los ejercicios de Movilidad articular		Ninguno
PARTE PRINCIPAL (20 minutos)	Distancia para recorrer Entre 15 y 20 pasos Series de 10 / 20 repeticiones	**1) DESPLAZAMIENTOS - ANDANDO** - Ida: elevando rodillas; Vuelta: moviendo 1 brazo –nado a "crol"- - Ida: con pasos más largos (zancadas); Vuelta: moviendo un brazo -nado a "espalda" -Ida: pasos laterales: 5 hacia la derecha y 5 hacia la izquierda; Vuelta: moviendo ambos brazos -nado de "braza"- **2) BRAZOS.** En el sitio, piernas separadas el ancho de nuestras caderas, rodillas no encajadas: a) Palmada -delante / detrás- b) presión 1 mano sobre otra c) Movimiento brazos -nado a "mariposa"-; d) Movimiento brazos –nado a "espalda-doble" **3) DESPLAZAMIENTOS - ANDANDO** - Ida: elevando 1 talón hacia los glúteos; Vuelta: elevando alternativamente talones. - Ida: zancadas largas moviendo el mismo brazo a "braza" que la pierna que está delante; Vuelta: zancadas largas moviendo el brazo contrario a "braza" que la pierna que está delante - Ida: con pasos amplios en diagonal; Vuelta: moviendo brazos -nado remada alternativa **4) ABDOMEN.** En el sitio, piernas separadas. Al meter el ombligo expulsamos el aire por la boca juntando codos al mismo tiempo que realizamos pequeña contracción con el abdomen metiendo el ombligo hacia dentro y hacia arriba:		Ropa cómoda y calzado deportivo
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	5´ Observaciones: estiramientos lentos y sin forzar 8´´/10´´	1) Llevar la cabeza hacia el hombro con ayuda de la mano 2) Cruzar el brazo estirado por delante con ayuda de la mano del brazo contrario 3) Cruzar el brazo hacia el lado contrario por encima de la cabeza. 4) Giros suaves de cintura, intentando mirarse el pie contrario donde giramos 5) Pies en línea, uno detrás de otro, la pierna de delante flexionada y la de atrás estirada con los talones apoyados en el suelo		Ninguno

AUTOEVALUACIÓN	Sensación de intensidad 3 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Posición corporal: - Mirada al frente y mandíbula relajada. El cuello mantiene la curvatura natural, sin forzarlo atrás o delante;- Hombros separados de las orejas. Puntas de las escapulas dirigidas imaginariamente hacia los bolsillos traseros del pantalón, sin abrir el pecho; Alargamos la columna en todos los ejercicios como si imaginariamente tiraran de un hilito desde la coronilla hacia el techo. Ombligo metido hacia atrás y un poquito hacia arriba; Rodillas ligeramente flexionadas, nunca encajadas. Pies, a no ser que se indique lo contrario en el ejercicio, paralelos entre sí. Contraindicaciones (si se hacen en seco): -Patologías severas de columna, cadera, rodillas y tobillos; -Vértigo; Cualquier otra indicada por su médico

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDADES ACUÁTICAS MAYORES (+ de 65 años) N 3

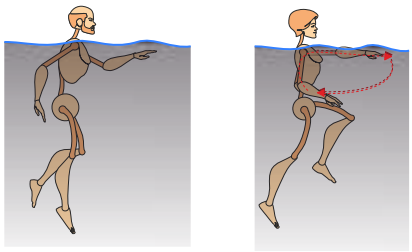
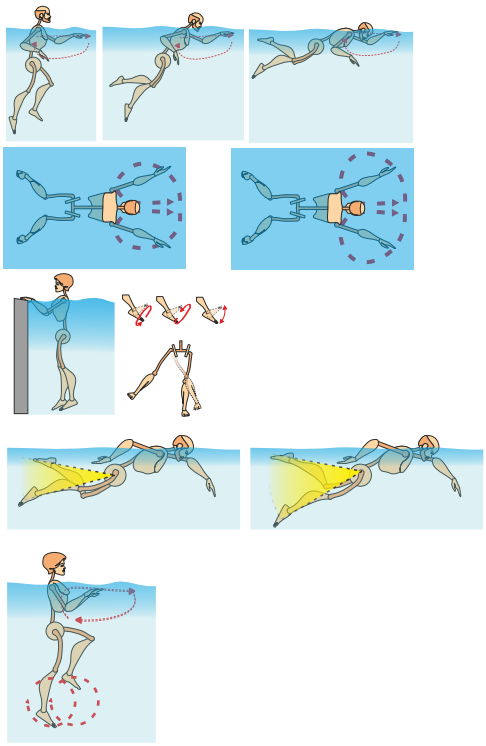
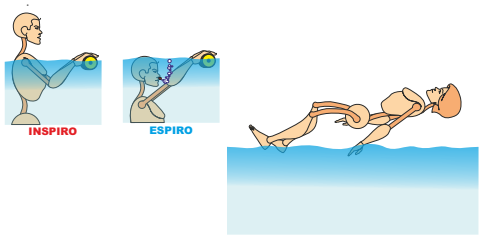
OBJETIVOS	1.- Crear hábitos de vida saludable; 2.- Tomar conciencia de la postura corporal y mejorar la movilidad articular; 3.- Evocar las sensaciones que se producen en el medio acuático.
CONTENIDOS	Ejercicios para la mejora de la capacidad aeróbica, la fuerza, el equilibrio dinámico y la coordinación
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo / Medio — **DURACIÓN (minutos)**: 30 -40 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (8 minutos)	10 repeticiones	En el propio domicilio: <u>Movilidad articular tren superior:</u> 1.Cabeza: lado derecho/izdo 2.Hombros: arriba/abajo 3.Codos: Flexión/Extesión 4.Muñecas: Flexión/Extensión 5.Dedos: Abrir/cerrar <u>Movilidad articular tren inferior:</u> 6.Cadera: Rotación 7.Rodillas: Flexión/Extensión 8. Tobillos: Flexión/Extensión/Circunducción		Ninguno
PARTE PRINCIPAL (24 minutos) 4x6´	6 minutos Mantener posiciones (10-15 segundos) 6 minutos 6 minutos 8 – 10 Series 6 minutos	1) CAMINAR 10 PASOS Y REALIZAR 10 EJERCICIOS EN EL SITIO - Elevar rodillas alternativamente y tocar con mano contraria simulando llevar el agua - Subir talones al glúteo, tocando con mano contraria simulando llevar el agua - Zancada lateral alterna remando con las manos simulando sacar el agua por el lado 2) EN EL SITIO: BRAZOS. Con piernas semiflexionadas y separadas a la anchura de nuestras caderas: - con las manos juntas apretar con brazos flexionados (“rezar”) - desde la posición anterior alternar movimiento de brazos delante y arriba “empujando” agua - apretar palma contra palma con los brazos estirados 3) CAMINAR 10 PASOS Y REALIZAR 10 EJERCICIOS EN EL SITIO - Realizar media sentadilla (45º). - Girar hacia atrás imaginando “salpicar con las manos”. - Flexión lateral alargando el brazo hacia la cadera. 4) ABDOMEN Inspiro por la nariz, espiro por la boca durante el movimiento: - Girar de forma lateral, con manos en alto y codos doblados a la altura de los hombros - igual que el ejercicio anterior tocando rodilla de ese lado y volviendo a brazos en alto		
VUELTA A LA CALMA (8 minutos)	5 minutos 8´´/10´´ ó 8 / 10 repeticiones A cada lado	1) Llevar la cabeza hacia el hombro con ayuda de la mano y con las dos hacia adelante 2) Cruzar el brazo flexionado, por encima de la cabeza, con ayuda de la mano del brazo contrario 3) Giros suaves de cintura, intentando mirarse el pie contrario donde giramos 4) Pies en línea, uno detrás de otro, la pierna de delante extendida, con la punta hacia arriba y la de atrás flexionada.		Ninguno

AUTOEVALUACIÓN	Sensación de intensidad 3 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Posición corporal: Mirada al frente y mandíbula relajada. El cuello mantiene la curvatura natural, sin forzarlo atrás o delante. Hombros separados de las orejas. Puntas de las escapulas dirigidas imaginariamente hacia los bolsillos traseros del pantalón, sin abrir el pecho. Alargar la columna en todos los ejercicios como si “tiraran” de un hilito desde la coronilla hacia el techo. Ombligo metido hacia atrás y un poquito hacia arriba. Rodillas ligeramente flexionadas, nunca encajadas. Pies paralelos entre sí, si no se indica otra cosa en el ejercicio. Contraindicaciones: Patologías severas de columna, cadera, rodillas y tobillos. Vértigo. Cualquier otra indicada por su médico. Respiración Inspiro por la nariz, espiro por la boca. Ritmo propio de cada persona.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDADES ACUÁTICAS MAYORES (+ de 65 años) N 4 (1ª AGUA)

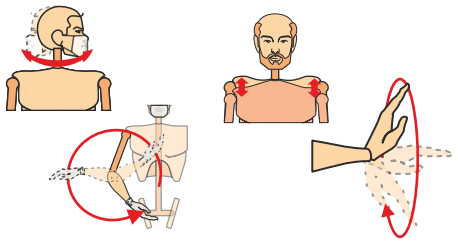
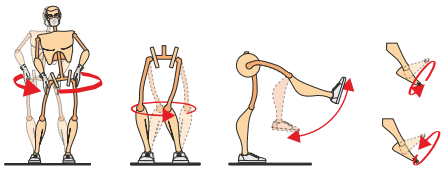
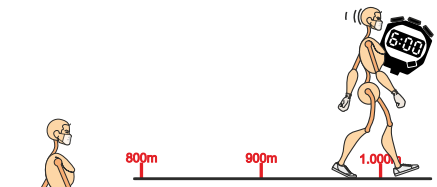
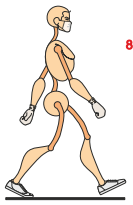
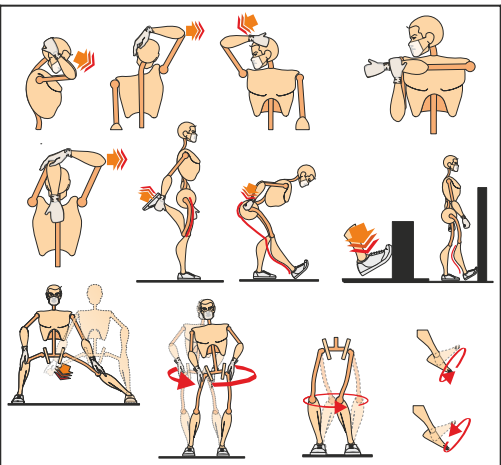
OBJETIVOS	Crear hábitos de vida saludable 2. Tomar conciencia de las sensaciones de nuestro cuerpo en el agua. 3. Aplicar el trabajo de movilidad articular en el medio acuático
CONTENIDOS	Ejercicios para mejorar la toma de conciencia corporal, la capacidad aeróbica, coordinación y la fuerza-
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo / Medio — **DURACIÓN (minutos)**: 30 -40 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (5 - 8 minutos)	2 x 4 minutos	- Desplazamientos libres, globales, variados y suaves - Desplazamientos en posición vertical: mover brazos abriendo y cerrándolos en círculos (braza) y rodillas hacia el pecho		El necesario para garantizar la seguridad
PARTE PRINCIPAL (20 minutos)	Ida y vuelta Ida y vuelta En el sitio Ida y vuelta Ida y vuelta	Desplazamientos dentro del agua: 1. "Remando" (simulando el nado a perrito con brazos simultáneos y/o alternativos): - Ida con las manos abiertas - Vuelta con puños cerrados 2. Movimientos simultáneos de brazos de menor a mayor amplitud durante el largo. Elige o combina: - los dos a la vez - Braza - Espalda doble 3. En posición vertical con o sin ayuda de las manos: - movilizar los tobillos, dedos, talones, etc. - movilizar las piernas: abrir, cerrar, doblar, etc. 4. Movimientos alternativos de brazos (simulando crol y espalda), con las piernas de menor a mayor amplitu 5. En posición vertical: mover brazos de braza y rodillas hacia el pecho simulando pedalear. - Ida hacia el frente - Vuelta hacia atrás		El necesario para garantizar la seguridad
VUELTA A LA CALMA (5 - 8 minutos)	Vuelta a la calma	Realizar: - respiraciones para relajarte, cogiendo aire por la boca y metiendo o no la cabeza en el agua en el momento de soplar, por la boca o por lo nariz. - Flotaciones calmadas para notar las sensaciones placenteras del cuerpo relajado en el agua (Si lo necesitas, ayúdate con el bordillo)		El necesario para garantizar la seguridad

AUTOEVALUACIÓN	Sensación de intensidad 5 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	**Posición corporal:** Mirada al frente y mandíbula relajada. El cuello mantiene la curvatura natural, sin forzarlo atrás o delante. Hombros separados de las orejas. Puntas de las escapulas dirigidas imaginariamente hacia los bolsillos traseros del pantalón, sin abrir el pecho. Alargar la columna en todos los ejercicios como si "tiraran" de un hilito desde la coronilla hacia el techo. Ombligo metido hacia atrás y un poquito hacia arriba. Contraindicaciones: Cualquiera indicada por su médico. **Respiración:** Inspiro por la nariz, espiro por la boca. Ritmo propio de cada persona. **Otras observaciones:** Bañador, gorro, gafas y zapatillas de piscina. Mantener una hidratación adecuada y demás medidas de prevención indicadas en la instalación.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDADES ACUÁTICAS
JÓVENES / ADULTOS (15 a 64 años) N1

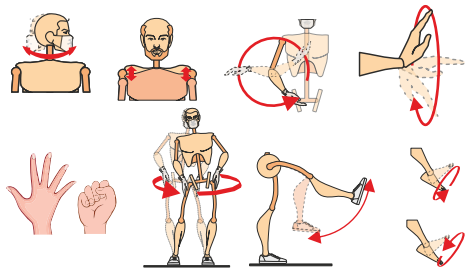
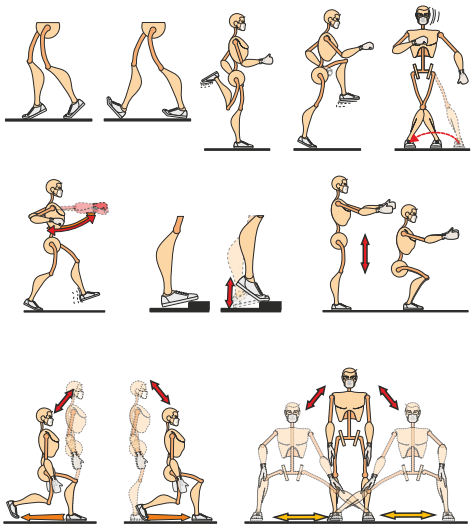
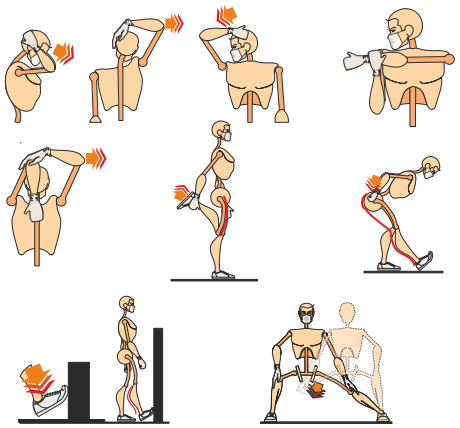
OBJETIVOS	Retomar la actividad física al aire libre		
CONTENIDOS	Evaluación condición física y/o movilidad articular.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo	**DURACIÓN (minutos)**	30 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	5 minutos 10 repeticiones	En el propio domicilio: Movilidad articular tren superior: Cabeza: lado derecho/izdo Hombros: arriba/abajo Codos: Flexión/Extesión Muñecas: Flexión/Extensión		Ninguno
PARTE PRINCIPAL	10 Repeticiones	Caminar desde la salida de casa a la zona donde realizaremos los ejercicios. Movilidad articular tren inferior: Cadera: Rotación Rodillas: Flexión/Extensión Tobillos: Flexión/Extensión/Circunducción		Ropa cómoda y calzado deportivo Reloj / pulsómetro
	6 min.	Caminar de forma progresiva durante 6 min midiendo la distancia realizada y a ser posible el control de las pulsaciones durante este tiempo.		
	10 min.	Caminar con pasos largos hacia el domicilio controlando la respiración Inspiración / espiración.		
VUELTA A LA CALMA	10 min. 10 Repeticiones	Ya en el domicilio: 1.Llevar la cabeza hacia el hombro con ayuda de la mano. 2.Llevar la cabeza hacia el pecho con ayuda de la mano. 3.Cruzar el brazo estirado por delante con ayuda de la mano del brazo contrario. 4.Cruzar el brazo hacia el lado contrario por encima de la cabeza. 5.Estiramiento cuádriceps / isquiotibiales. 6.Estiramiento abductor / aductor. 7.Estiramiento gemelos. Movilidad articular tren inferior: 8.Cadera: Rotación 9.Rodillas: Flexión/Extensión 10 Tobillos: Flexión/Extensión/Circunducción		Ninguno

AUTOEVALUACIÓN	Sensación de intensidad 3 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Posición corporal: Posiciones más cómodas y seguras para hacer ejercicio físico. Contraindicaciones. Estado físico / mental. Respiración: Inspiro por la nariz, espiro por la boca. Ritmo propio de cada persona. Otras observaciones: Evitar tocar y tener contacto con el mobiliario urbano que te encuentres en el espacio público donde realices la práctica.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDADES ACUÁTICAS
JÓVENES / ADULTOS (15 a 64 años) N 2

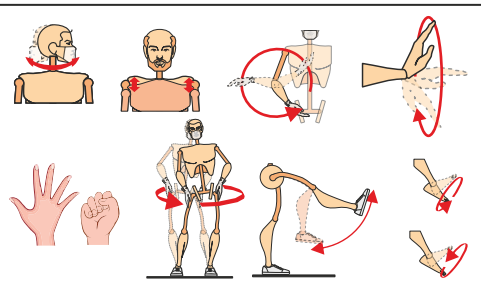
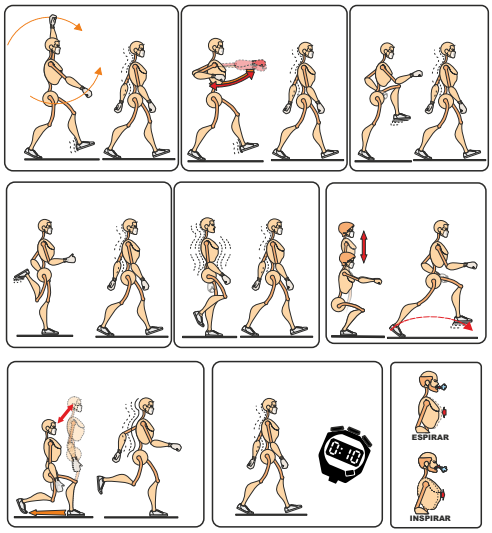
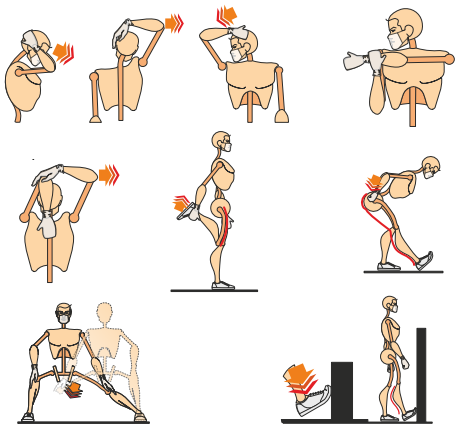
OBJETIVOS	Retomar la actividad física al aire libre		
CONTENIDOS	Ejercicios para la mejora de la capacidad aeróbica, el equilibrio dinámico y la coordinación		
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo	**DURACIÓN (minutos)**	30 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (5 minutos)	10 repeticiones	**Movilidad articular tren superior:** 1. Cabeza: lado derecho/izdo 2. Hombros: arriba/abajo 3. Codos: Flexión/Extesión 4. Muñecas: Flexión/Extensión 5. Dedos: Abrir/cerrar **Movilidad articular tren inferior:** 6.Cadera: Rotación 7.Rodillas: Flexión/Extensión 8. Tobillos: Flexión/Extensión/Circunducción		En el propio domicilio Ninguno
PARTE PRINCIPAL (20 minutos)	10 Repeticiones	.Caminar desde la salida de casa a la zona donde realizaremos los ejercicios. Sobre una distancia llana de 15-20 mts: 1.Andar de puntillas / talones. 2.Elevar una rodilla / talón alterno. 3.Andar cruzando un pie sobre el otro Caminar con movimiento de brazos adelante hacia una zona donde haya escaleras para subirlas coordinando la acción de brazos y piernas. 4.Flexo-Extensión gemelos. 5.Sentadillas. 6.Split delante 7.Split detrás 8.Split lateral alterno Caminar con pasos largos hacia el domicilio controlando la respiración Inspiración / espiración.		Ninguno
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	10 Repeticiones	Ya en el domicilio 1. Llevar la cabeza hacia el hombro con ayuda de la mano. 2. Llevar la barbilla hacia el hombro con ayuda de la mano. 3. Cruzar el brazo estirado por delante con ayuda de la mano del brazo contrario. 4. Cruzar el brazo hacia el lado contrario por encima de la cabeza. 5. Estiramiento cuádriceps / isquiotibiales. 6. Estiramiento abductor / aductor. 7. Estiramiento gemelos.		Ninguno

AUTOEVALUACIÓN	Sensación de intensidad 4	
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	**Posición corporal:** Posiciones más cómodas y seguras para hacer ejercicio físico. **Contraindicaciones**: Estado físico / mental **Respiración**: (excepto si se indica en algún ejercicio otra forma): Inspiro por la nariz, espiro por la boca. Ritmo propio de cada persona **Otras observaciones:** Ropa cómoda y zapatillas deportivas que sujeten los pies; Mantener una hidratación adecuada	

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDADES ACUÁTICAS
JÓVENES / ADULTOS (15 a 64 años) N 3

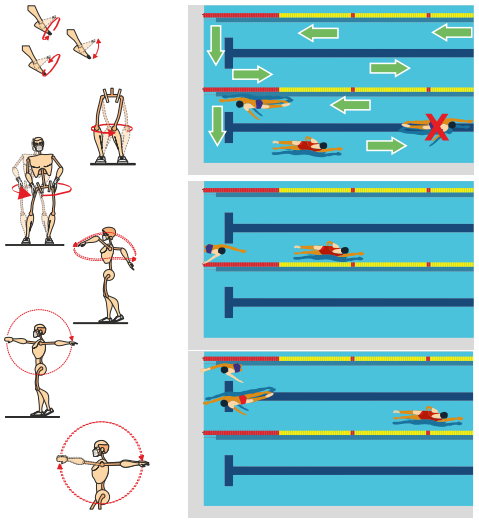
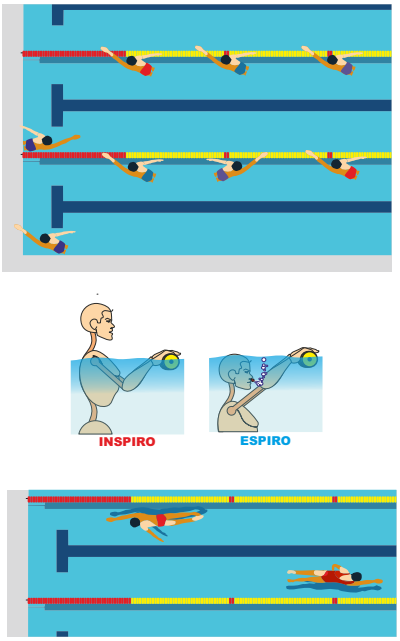
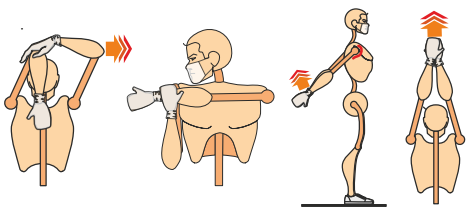
OBJETIVOS	Retomar la actividad física y mejorar la condición física		
CONTENIDOS	Ejercicios para la mejora de la capacidad aeróbica, el equilibrio dinámico y la coordinación		
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo /medio	**DURACIÓN (minutos)**	30 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (5 minutos)	10 repeticiones	**Movilidad articular tren superior:** 1. Cabeza: lado derecho/izdo 2. Hombros: arriba/abajo 3. Codos: Flexión/Extesión 4. Muñecas: Flexión/Extensión 5. Dedos: Abrir/cerrar **Movilidad articular tren inferior:** 6.Cadera: Rotación 7.Rodillas: Flexión/Extensión 8. Tobillos: Flexión/Extensión/Circunducción		Ninguno
PARTE PRINCIPAL (20 minutos)	10 Repeticiones	Caminar desde la salida de casa a la zona donde realizaremos los ejercicios Sobre una distancia llana de 20-30 mts: 1.Caminar con balanceo de brazos/Caminar ligero 2.Caminar con flexión-extensión de brazos/ Caminar ligero 3.Caminar elevando rodillas/Caminar ligero 4.Caminar elevando talones/Caminar ligero 5.Equilibrio sobre una pierna 5¨más carrera suave ó caminar ligero 6.Squat (8-10 rep) más pasos grandes 7.Split hacia atrás (10 rep) más carrera suave 8.Caminar lo más rápido posible cronometrando el tiempo Caminar hacia el domicilio controlando la respiración Inspiración / espiración		Ninguno
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	10 Repeticiones	Ya en el domicilio 1. Llevar la cabeza hacia el hombro con ayuda de la mano. 2. Llevar la barbilla hacia el hombro con ayuda de la mano. 3. Cruzar el brazo estirado por delante con ayuda de la mano del brazo contrario. 4. Cruzar el brazo hacia el lado contrario por encima de la cabeza. 5. Estiramiento cuádriceps / isquiotibiales. 6. Estiramiento abductor / aductor. 7. Estiramiento gemelos.		Ninguno

AUTOEVALUACIÓN	Sensación de intensidad 4 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	**Posición corporal:** Posiciones más cómodas y seguras para hacer ejercicio físico. **Contraindicaciones**: Estado físico / mental **Respiración**: (excepto si se indica en algún ejercicio otra forma): Inspiro por la nariz, espiro por la boca. Ritmo propio de cada persona **Otras observaciones:** Ropa cómoda y zapatillas deportivas que sujeten los pies; Mantener una hidratación adecuada

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDADES ACUÁTICAS JÓVENES Y ADULTOS (15 a 64 años) N 4 (1ª Agua)

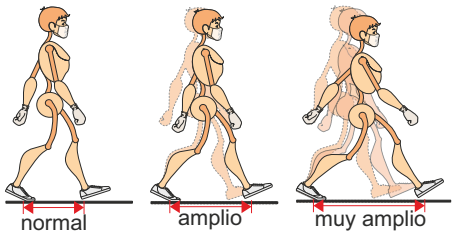
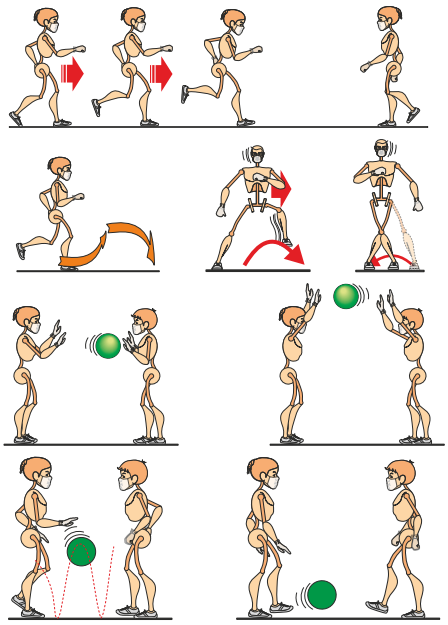
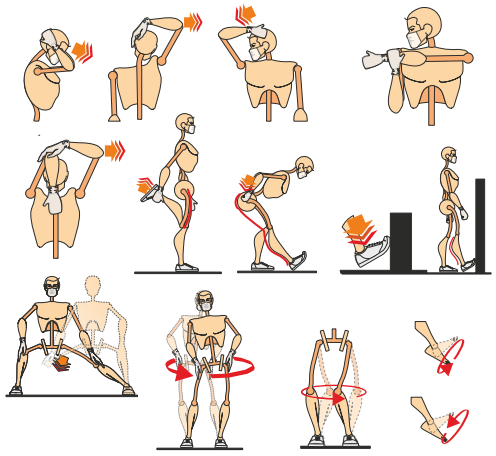
OBJETIVOS	Retomar la actividad en la piscina.
CONTENIDOS	Normas básicas de nado compartiendo piscina con varios nadadores. Trabajo aeróbico: nado continuo. Respiraciones rítmicas
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo
DURACIÓN (minutos)	35 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (minutos)	15 minutos	**5 minutos movilidad articular:** 1-Tobillo, 2-Rodilla, 3-Cadera 4-Brazos crol, 5-Brazos espalda, 6-Brazos espalda doble **5 minutos explicar:** 1- Nado en rueda por la derecha 2- El siguiente nadador no saldrá hasta que el anterior haya pasado los corchos rojos de la corchera. 3- Al llegar pared, facilitar el paso por la izquierda del nadador que va más rápido **5 minutos nado suave y variado aplicando lo explicado**		Ninguno
PARTE PRINCIPAL (minutos)	15 minutos	1-Explicar forma de estar parado en la calle manteniendo distancia: Primer nadador se coloca al llegar en la esquina derecha de la calle, los siguientes van respetando distancia de 5 m. a lo largo del borde y lado izquierdo 2-Respiraciones rítmicas en la colocación descrita anteriormente: elevar la cabeza para inspirar, sumergir la cara para espirar. Espiración completa. Conseguir un ritmo respiratorio (10 veces consecutivas). 3- 3 x 5 minutos Nado continuo. Ritmo moderado y uniforme. Estilo a elegir Descanso 10 respiraciones		Sin Material
VUELTA A LA CALMA (minutos)	5 minutos	Estiramientos: Mantener 20 segundos cada posición: 1- Triceps 2- Hombro 3- Hombro/pectoral 4- Dorsal		Sin Material

AUTOEVALUACIÓN	Sensación de intensidad 4 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Respetar siempre las distancias dentro de la calle. Nadar entre la corchera y la raya negra del fondo de la piscina, siempre por la derecha de la calle; dejar espacio de aprox. 5 m. (rojo de la corchera) con el nadador de delante. Para parar, en los extremos y echándose al lado derecho de la calle para que los demás nadadores puedan pasar por la izquierda.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDADES ACUÁTICAS INFANTIL (6 a 14 años) N1

OBJETIVOS	Retomar la actividad física		
CONTENIDOS	Ejercicios para la mejora de la coordinación, lanzamientos y recepciones.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo	**DURACIÓN (minutos)**	30 minutos

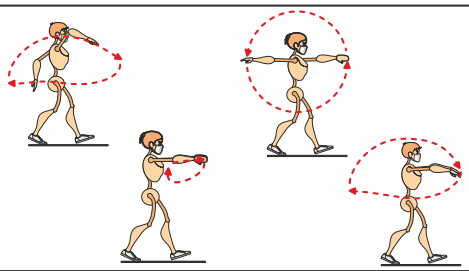
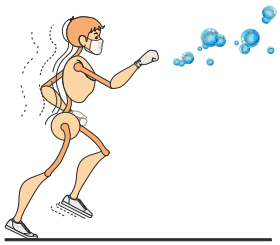
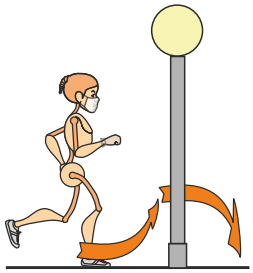
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	**5 minutos**	Caminar desde casa variando la longitud de las zancadas/ritmo/movimientos… hasta la zona donde realizaremos los ejercicios.		Ninguno
PARTE PRINCIPAL	**40 min.**	Sobre una distancia llana de 15-20 mts: 1.Carrera progresiva/vuelta andando. 2.Carrera en zig/zag. 3.Carrera lateral 4. Carrera lateral cruzando piernas Lanzamientos y recepciones: 5.Pasarse la pelota sin que caiga al suelo con ambas manos. 6.Pasarse la pelota sin que caiga al suelo por un lado. 7.Pasarse la pelota por encima de la cabeza. 8.Pasarse la pelota botando. 9.Pasarse la pelota por el suelo con el pie Caminar con pasos largos hacia el domicilio.		Ropa cómoda y calzado deportivo
VUELTA A LA CALMA	10 min. 10 Repeticiones	Ya en el domicilio: 1.Llevar la cabeza hacia el hombro con ayuda de la mano. 2.Llevar la cabeza hacia el pecho con ayuda de la mano. 3.Cruzar el brazo estirado por delante con ayuda de la mano del brazo contrario. 4.Cruzar el brazo hacia el lado contrario por encima de la cabeza. 5.Estiramiento cuádriceps / isquiotibiales. 6.Estiramiento abductor / aductor. 7.Estiramiento gemelos. Movilidad articular tren inferior: 8.Cadera: Rotación 9.Rodillas: Flexión/Extensión 10 Tobillos: Flexión/Extensión/Circunducción		Ninguno

AUTOEVALUACIÓN	Sensación de intensidad 3 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Posición corporal: Posiciones más cómodas y seguras para hacer ejercicio físico. Contraindicaciones. Estado físico / mental. Respiración: Inspiro por la nariz, espiro por la boca. Ritmo propio de cada persona. Otras observaciones: Evitar tocar y tener contacto con el mobiliario urbano que te encuentres en el espacio público donde realices la práctica.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDADES ACUÁTICAS INFANTIL (6 a 14 años) N 2

OBJETIVOS	Recordar conceptos de natación trabajando habilidades acuáticas básicas en seco.
CONTENIDOS	Movilidad articular, respiración, resistencia aeróbica y repaso de movimientos de los diferentes estilos de natación.

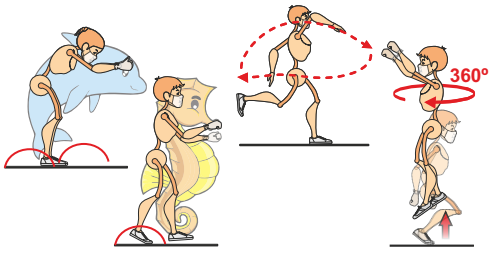
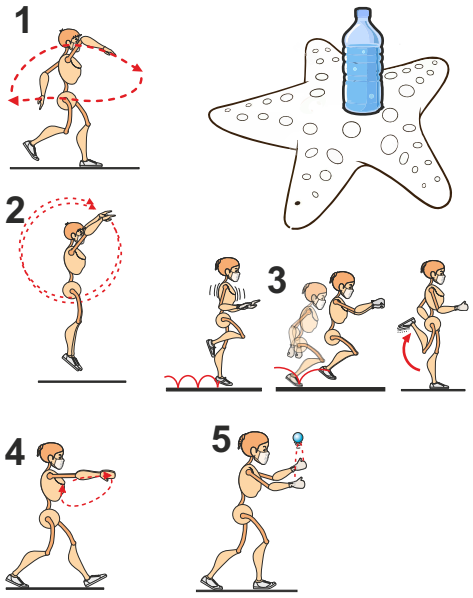
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo	**DURACIÓN (minutos)**	4

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	**5 minutos**	Con una canción como "BOGGIE-BOGGIE" o similar que sea animada Tararear o escuchar la canción de "boggie-boggie" mientras realizas movimientos de piernas y brazos de los estilos de natación. Crol, espalda, braza, mariposa. 1.Coordinando piernas y brazos. 2.Coordinando movimiento de cabeza y brazos con		Ninguno
PARTE PRINCIPAL	**40 min.**	JUEGOS: 1."SIGUE LA POMPA" Fabrica o utiliza un "Lanza-pompas". Tu papá, mamá, hermano, hermana u otra persona que acompañe al niño/a y con la que convive sopla todas las pompas que pueda. El niño/a intenta atraparlas con desplazamientos, saltos, giros, agachándose, evitando que caigan al suelo y sin tocar el suelo ni ningún mobiliario de la calle (bancos, farolas, papeleras, barandillas…) ¿Cuántas has conseguido explotar? Ahora le toca soplar al niño/a y se cambian los roles. 2."PARQUE ACUÁTICO" Con los diferentes obstáculos que nos encontremos en la calle (bancos, farolas, líneas del suelo, pasos de cebra...) tendremos que esquivarlos, agacharnos, saltarlos, correr…sin tocarlos ni con el cuerpo ni con las manos. ¿Te acuerdas de las clases de natación? En cada obstáculo hacer un gesto de un estilo de natación (por ejemplo, en el estilo de crol saco la cabeza por el lado de manera correcta ¿Cuánto eres capaz de hacer?	 	Ropa cómoda y calzado deportivo
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	10 Repeticiones	Ya en el domicilio: "HAZ MEMORIA Y MÍMICA" Recuerda un día en la piscina, playa, río... haz gestos, movimientos para contar tu recuerdo y si tienes que nadar hazlo. ¿Te has acordado de todo? ahora imagina un día futuro cundo vuelvas a ir ¿cambiará algo de lo que vas a hacer, respecto a la historia anterior? "SOPA DE LETRAS" Encuentra las 4 palabras escondidas en esta sopa de letras. Crol, agua, braza, tabla.	¡A NADAR! T C R O L A A J A H A Z G W L O Z G U A B K A A A N A P R Z U L T M B L	Ninguno

AUTOEVALUACIÓN	Sensación de intensidad 5 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	¿Has sentido tu respiración más rápida durante la sesión? ¿al finalizar ha vuelto a un ritmo normal? ¿Tu corazón como ha latido? ¿Sientes que se han movido todos los músculos de tu cuerpo? ¿Cuántos movimientos y estilos de natación diferentes has recordado y realizado? Otras observaciones: Ropa cómoda y zapatillas deportivas que sujeten los pies; Mantener una hidratación adecuada. Evitar tocar y tener contacto con el mobiliario urbano que te encuentres en el espacio público donde realices la práctica.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDADES ACUÁTICAS INFANTIL (6 a 14 años) N 3

OBJETIVOS	Recordar y repasar en seco habilidades acuáticas y movimientos básicos de los diferentes estilos de natación. Trabajar la resistencia aeróbica. Favorecer la creatividad, imaginación y memoria.
CONTENIDOS	Coordinación básica y tomar consciencia de la respiración según los diferentes movimientos y estilos de natación planteados.
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo
DURACIÓN (minutos)	40 minutos

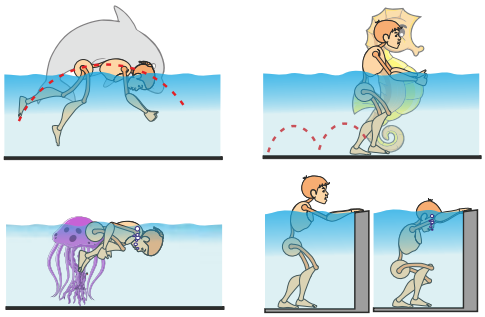
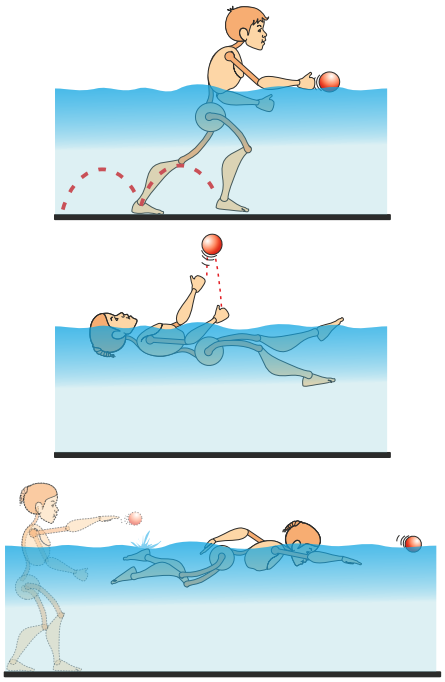
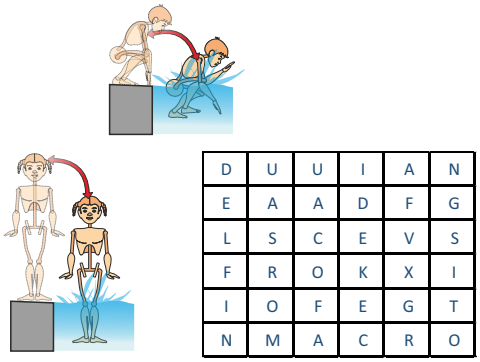
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	2-3 Series	**"MEMORIA ACUÁTICA"** Imaginamos que estamos en la piscina. El acompañante asocia un movimiento a un número. Posteriormente dice el número para que el niño/a recuerde el movimiento asociado. Primera serie en orden y luego de manera aleatoria. 1.- Bucear cómo un "delfín". Coordinar apnea. 2.- Ir a "caballito" imaginado que llevas churro. 3.- Sprint estilo libre. 4.- Salto al "agua" con giro de 360º		Ninguno
PARTE PRINCIPAL (15-20 minutos)	2-3 Series Primero se realizan los ejercicios en orden y luego se combinan dos números de manera aleatoria.	**"LA ESTRELLA DE MAR"** Localizamos un punto central de referencia, donde dejaremos una botella de agua y a partir de ahí, 5 puntos numerados en el sentido de las agujas del reloj de forma radial. Los ejercicios se realizan a ritmo rápido en la ida, recuperando en la vuelta. El punto de partida y llegada siempre es el punto central. En función del nivel realizar la respiración de los estilos propuestos y/o respiraciones coordinadas con el movimiento. **Ejercicios:** 1.- Trote con movimiento alterno de brazos (Crol). 2.- Salto con pies juntos con movimiento simultáneo de brazos (Mariposa) 3.- Trote con multisaltos, a una pierna, con las dos, laterales, etc. 4.- Zancadas largas y alternas con brazos estirados, gesto de brazada de braza en cada paso (Braza) 5.- Coge la pelota y desplázate rápidamente haciendo malabares con ella. ¡No puede caer al suelo! Déjala en el centro cuando acabes.		Pelota y botella de agua
VUELTA A LA CALMA (5 minutos)	De vuelta a casa	Caminamos cogiendo aire por la nariz y soltando por la boca, abre y cierra los brazos en cada ciclo respiratorio, relaja y disminuye tu frecuencia cardiaca. Conversar sobre aspectos técnicos, sensaciones en la piscina y objetivos personales. **"SOPA DE LETRAS"** Encuentra las 4 palabras escondidas en esta sopa de letras. Aletas, aros, gorro y gafas.	A Q Z K E G F L P L A O I U E F P R V D A T F R B S O R A O Z L D E M S	Hoja de papel y lápiz

AUTOEVALUACIÓN	Sensación de intensidad 5 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Empieza a hacer calor, recuerda hidratarte. Tu ritmo cardiaco debe ir subiendo poco a poco, dosifica tu esfuerzo para llegar bien al final, controlando tu respiración. ¿Has recordado que ejercicio se escondía detrás de cada número? Evita el contacto con el mobiliario urbano dónde realices la práctica.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ACTIVIDADES ACUÁTICAS
INFANTIL (6 a 14 años) N 4 (1ª Agua)

OBJETIVOS	Volver a tomar contacto con el medio acuático a través del desarrollo de habilidades básicas.
CONTENIDOS	Habilidades acuáticas básicas: respiración, propulsión, flotación y saltos.

NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo	**DURACIÓN (minutos)**	30 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (5 minutos)	2-3 Series	**ANIMALES ACUÁTICOS** En el agua imitamos movimientos de los diferentes animales acuáticos que se nos ocurran. Por ejemplo: delfín, tiburón, cangrejo, ballena, medusa etc. respiración. 3.Primero en el sitio y después desplazándote por el espacio.		Ninguno
PARTE PRINCIPAL (20 minutos)	Realizamos los ejercicios y al final podemos repetir todos o alguno intentándolo con dos pelotas. Se puede realizar en piscina poco profunda o profunda según el nivel del niño/a.	**LA PELOTA ACUÁTICA** 1.- Desplazar una pelota que flota empujándola con una mano, con la otra, pasándonos la pelota de una mano a la otra. ¿podemos hacerlo ahora sin apoyar los pies? 2.- De espaldas, mirando al cielo, ¿puedo lanzar la pelota con una mano y cogerla con la otra? ¿podemos hacerlo sin apoyar los pies moviendo las piernas de espalda? 3.- Lanzo la pelota cerca y voy nadando a por ella ¿puedes lanzarla más lejos? ¿puedes ir a por ella sin apoyar los pies? ¿y buceando?		Pelota pequeña tenis o similar
VUELTA A LA CALMA (5 minutos)	Realizar 5 saltos o los que el niño/a pueda realizar.	**EL SALTO DE ...** Salta al agua como animales acuáticos, rana, foca, delfín, pingüino, etc. Dentro del agua, ¿somos capaces de pasar por debajo de las piernas de papa, mama, hermano/a? **SOPA DE LETRAS:** Encuentra 4 animales acuáticos.	 D U U I A N E A A D F G L S C E V S F R O K X I I O F E G T N M A C R O	Hoja de papel y lápiz

AUTOEVALUACIÓN	Sensación de intensidad 5 - 6 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Recuerda llevar tu propio material. Mantén la distancia de seguridad respecto a los demás. No olvides echarte crema de protección solar. Y siempre en la piscina tienes que estar "acompañado" por un adulto.

DEPORTES

Individuales

Madrid es Deporte

GUÍAS TÉCNICAS
"MADRID ES DEPORTE"

Área Delegada de Deporte
Dirección General de Deporte



Artes Marciales – Caminar - Ciclismo – Gimnasia Artística
Gimnasia Rítmica – Marcha Nórdica - Patinaje

madrid.es/deportes

MADRID

GUÍAS TÉCNICAS
"MADRID ES DEPORTE"

Área Delegada de Deporte
Dirección General de Deporte

DEPORTES
Individuales

1 **POR QUÉ ES IMPORTANTE PRACTICAR DEPORTE EN TU DIA A DIA**

Página 3

2 **FRANJAS HORARIAS SEGÚN EDAD Y ZONA**

Página 4

3 **ESPACIO A UTILIZAR Y NORMAS DE SEGURIDAD SEGÚN DEPORTES**

- Patinaje
- Ciclismo
- Caminar
- Marcha Nórdica
- Gimnasia Rítmica y Artística

Página 5

4 **ANTES DE SALIR A PRACTICAR DEPORTE**

Página 10

5 **DURANTE SU PRÁCTICA...**

Página 11

6 **CUANDO TERMINES... DESPUÉS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

Página 12

7 **PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE UNA ACCIDENTE**

Página 13

Beneficios

de la práctica deportiva al aire libre...sobre todo para tu salud



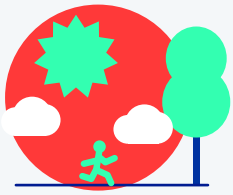
1 La práctica regular de algún deporte, conlleva muchos beneficios, sobre todo si está regulada y supervisada por técnicos deportivos cualificados. De no ser así, extrema las medidas de seguridad.



2 En cuanto al nivel fisiológico, mejora tu condición física, cardiovascular, respiratoria, músculo esquelético, entre otras.



3 Favorece tu estado anímico, con la liberación de endorfinas, la sensación de relajación y también tu estado mental, con la desconexión de pantallas, despejando tu mente, aumentando tu capacidad de concentración y el desarrollo de la vista con el enfoque lejos-cerca.



4 Si practicas deporte al aire libre, captarás vitamina D, con la luz natural, mejorando el sistema inmunitario.

En definitiva, conseguirás un importante equilibrio cuerpo-mente-emoción



Además de practicar deporte, lleva una vida lo más equilibrada posible (horas y calidad de sueño, reducción de los tiempos de inactividad, limitación de la exposición frente a pantallas (móvil, ordenador, Tablet...) y lleva un dieta equilibrada, sin olvidar algo tan esencial como hidratarte regularmente.

Horarios permitidos

durante el estado de confinamiento, para practicar deporte.

¡Recuerda que sólo podrás salir una vez al día a hacer deporte!

Infórmate y respeta los horarios que establezca tu municipio para salir y practicar deporte

Espacios y normas de seguridad

según deportes

PATINAJE

¿Dónde se recomienda patinar?

En las pistas de patinaje, debidamente niveladas y diáfanas.

Practica el patinaje solamente si tienes **nociones básicas** y ya has recibido tus **primeras clases** por parte de un técnico cualificado, ya que el riesgo de accidente es alto en este deporte; si usas otros espacios públicos con condiciones y permiso para patinar, existe concurrencia de transeúntes y en estos momentos, existe saturación en los servicios sanitarios.

Si tienes dudas sobre tu nivel técnico responde a estas preguntas. Si todas son afirmativas, ¡adelante!

1. ¿Eres capaz de desplazarte hacia delante con ambos patines?
2. ¿Sabes caer sobre las protecciones como acción de emergencia?
3. ¿Podrías frenar en menos de 5 metros en un desplazamiento a baja velocidad sin caerte al suelo?



CICLISMO

¿Por dónde circular en "bici"?

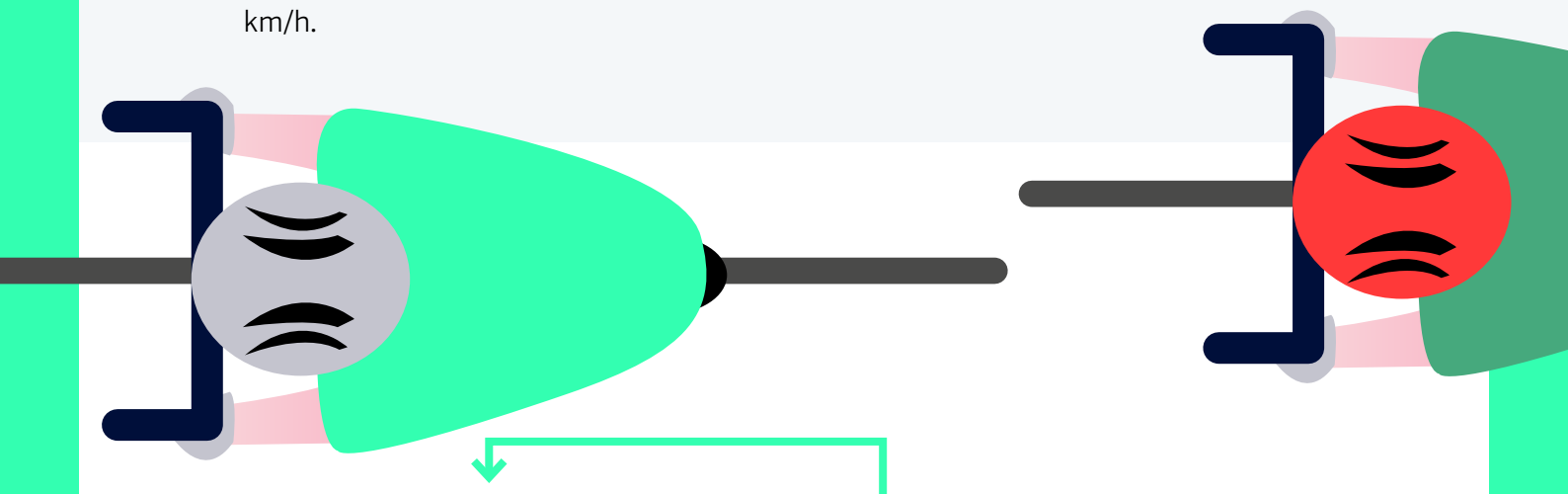
Por el carril bici, excepto para los menores de 14 años que no sean capaces de circular por encima de 15 km/h.

Por la calzada, respetando las normas de circulación y seguridad.

Por una senda ciclable, prestando especial atención en curvas o zonas de nula visibilidad y respetando el medio ambiente.

Por zonas públicas, respetando la prioridad de los peatones.

Pero, no por cualquier tipo de parques, porque está prohibido el paso de bicicletas.

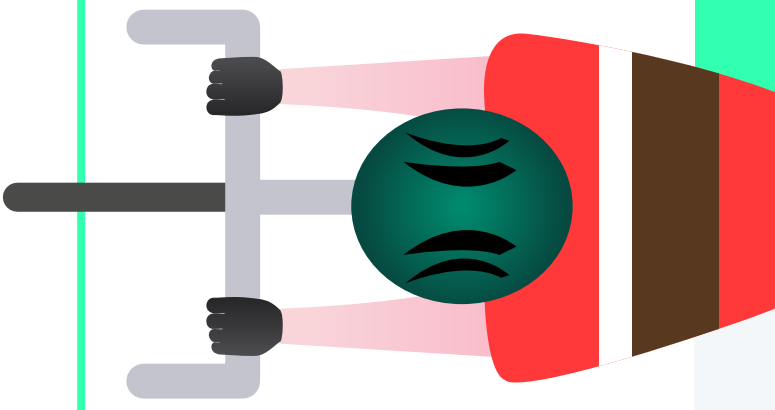


Te recordamos las principales líneas de esta norma*.

1. Prohibición general de circulación por aceras, salvo aceras-bici y menores de doce años acompañados por un adulto a pie y máximo 5 km/h.

2. Las bicis podrán circular en ambos sentidos en calles residenciales con velocidad máxima limitada a 20 km/h, ciclo-calles y siempre que así esté señalizado expresamente, red viaria local.

3. Al circular por la calzada siempre debe hacerse ocupando la parte central del carril y preferiblemente por el carril derecho.



***Ordenanza de Movilidad (ANM 2018/45)**

CAMINAR

Caminar es también un deporte,
y como tal, está sujeto a ciertas normas de seguridad:



1. **Respeta las normas de circulación,** las señales, los "cedas", y los pasos de peatones.

2. **En calzadas restringidas a la circulación** de menos de 30 km/h, se podrá cruzar por zonas no habilitadas, siempre que no venga ningún vehículo.

3. **En las zonas interurbanas** (nunca en autovía y autopista, que está prohibido), se deberá circular en sentido contrario a la marcha de los vehículos, para poder colocarse a un lado, en caso de cruce con distancia reducida. Sólo cuando sea más seguro, y en situaciones excepcionales se hará en el sentido natural (como si fuéramos un vehículo), hasta superar el punto conflictivo.
En caso de haber arcén o acera, lo haremos siempre sobre ésta. En caso de no existir, lo más fuera posible de la carretera.

4. **Cuida el medio ambiente.** No tires basura, ni salives.

5. **Lleva distintivos de iluminación,** sobre todo al salir por la noche (obligatorio), visibles al menos a una distancia de 150 metros, para ver y ser visto (reflectantes, catadióptricos, frontales, luces...)

MARCHA NÓRDICA

1. Los bastones de marcha nórdica se eligen **en función de la altura**. El uso de unos bastones de la talla correcta protege las articulaciones.

2. **Pídele a tu acompañante adulto,** que te ayude para asegurarte de que son los correctos.

3. **Nos situamos:** coger ambos bastones con las manos, de pie, con los brazos sujetándolos y apoyados en el suelo; en esta posición el codo debería formar un ángulo recto (90°). Es necesario que su estado sea correcto, vigilad que no presenten ningún desperfecto.

4. **Para ser vistos** es recomendable utilizar prendas reflectantes sobre todo entre la puesta y salida del sol.

5. Es recomendable utilizar **protección solar** en zonas expuestas al sol.

6. **Para evitar lesiones,** es recomendable un calentamiento, que bien puede hacerse en casa (moviendo las articulaciones y músculos, en rotaciones amplias y no muy rápidas), o en la calle, comenzando suave y de forma progresiva.



GIMNASIA
Rítmica y Artística

¿Dónde practicar estas gimnasias?

Elige bien la zona: haz gimnasia artística en zonas adecuadas a tu nivel y con poca gente.

1

Zonas al aire libre permitidas, mancomunidades de uso permitido, o incluso domicilios familiares.

2

Zonas peatonales sin causar peligro o molestias a transeúntes:

- Ejercicios de desplazamiento a paso de peatón (técnica de carrera, andar de puntillas, talones, etc.).
- Ejercicios de estiramiento en muros, escalones, paredes, etc. siempre que se toque con la zapatilla no con la mano.



En caso de que seas UN MENOR de edad, sigue las indicaciones de tus padres.

- **Escoge el momento adecuado** evita las horas más concurridas y/o calurosas.
- **Protégete ante caídas y rozaduras** utiliza esterillas, colchonetas, ropa que cubra codos y rodillas, zapatillas de deporte...
- **No estés sol@.** Practica siempre acompañado de un adulto responsable.
- **Ejercítate de forma respetuosa** y cuidadosa con el resto de personas, vehículos y mobiliario urbano.
- **Escucha a tu cuerpo** te dará señales que te ayudarán a regular la intensidad.
- **Hidrátate** lleva tu propia agua para reponer los líquidos perdidos.
- **No salgas de casa** "dando saltos a lo loco", espera a llegar a la zona elegida para entrenar.

Antes

de salir a practicar o entrenar...

1 **No salgas** a correr si tienes síntomas compatibles con el covid-19 (fiebre, tos, fatiga...) o cualquier otro malestar. Lávate las manos antes de salir.

2 **Lleva siempre el teléfono** móvil o incluso, un pequeño botiquín.

3 **Después de haber comido,** no es buena idea hacer ejercicio, deja un tiempo nada más terminar de comer.

4 Deja preparado un recipiente en la entrada de tu casa, para **dejar el calzado y la ropa** que has utilizado para entrenar.

5 **Planifica** tu salida y elije la ruta que vas a utilizar, (elección del recorrido, tiempo aproximado...) a ser posible lo menos concurrida posible.

6 Al igual que el motor de un coche, tendrás que **calentar siempre** antes de empezar, para activarnos mentalmente y físicamente, preparar la musculatura, mejorar la movilidad, subir la temperatura corporal, para que la actividad física sea segura y tenga más beneficios, que riesgos.

7 **Equípate** de lo necesario para hacer la actividad (mascarilla, guantes, ropa y calzado deportivo, teniendo en cuenta la meteorología, así como identificación. Y si tienes alergia severa, usa medicamentos apropiados, recetados por el médico (antihistamínicos, corticoides...), incluso durante la actividad (adrenalina...)

8 **Recuerda** que no está permitido el uso de vehículo motorizado o del transporte público para desplazarse a vías o espacios de uso público con el fin de practicar la actividad física prevista en esta orden.

Durante

la práctica deportiva...

- **Calienta y moviliza las articulaciones** (tobillos, rodillas caderas, tronco, hombros, codos, muñecas y cuello), y corre de manera suave durante 5´.
- **Entrena de forma respetuosa** y cuidadosa con el resto de personas, vehículos y mobiliario urbano.
- Después de un tiempo de inactividad el organismo necesita una **adaptación progresiva.** Haz caso a tus sensaciones e intenta no superar la sensación de esfuerzo (de 6-7 sobre 10). Guíate por la escala de esfuerzo 1-10. Que tu sensación de esfuerzo no supere el 6.
- **No trates de llegar a la misma intensidad** y duración de lo que hacías antes. Después de un tiempo de estancamiento, los tendones, ligamentos, músculos, articulaciones, y, en definitiva todo nuestro organismo necesitará ir mejorando la condición física poco a poco. Acelerar este proceso, sólo traerá consigo, en el mejor de los casos, sobrecargas y baja asimilación del entrenamiento, y en otros casos más severos, alteraciones de mayor o menor gravedad.
- Si dispones de **pulsómetro**, suma la sensación de esfuerzo a la intensidad reflejada por este. Estando en 0 por debajo de 70% de la frecuencia cardiaca máxima.
- **Haz una vuelta a la calma progresiva,** estirando al finalizar la carrera. Los estiramientos recuperarán la longitud de los músculos, acortados y contraídos durante el entrenamiento.
- **Si sientes mareo,** pérdida de control, excesivo calor-frío, o sensaciones raras, abandona un tiempo la práctica deportiva que estés haciendo hasta recuperarte. Si persiste la sensación de que el esfuerzo es demasiado intenso para la actividad realizada, interrumpe el ejercicio definitivamente y consulta con tu médico.



Mantén la distancia de seguridad. Parado/2 metros; caminando/4 metros; corriendo suave (8-10 km.h/ 10 metros; corriendo rápido (15 kms.h. o más)/ más de 10 metros.

Utiliza mascarilla y evita tocar a nada y a nadie. Si no puedes evitar tocar material urbano, como botones de un semáforo o cualquier otra cosa, usa guantes.
Usa cinta, pañuelo o similar para recoger el sudor y evitar así tocarte la cara y los ojos.

No realices paradas innecesarias, ni te pares a hablar con nadie.

No sigas la estela de nadie al correr. Es mejor ir en paralelo manteniendo un mínimo de 1,5 metros de separación ya que por la inercia del movimiento, el viento generado llevará hacia atrás los restos de saliva. Y si hace viento, habrá que aumentar esta distancia.

Hidrátate en el caso de que la sesión se vaya a prolongar por encima de los 60 minutos, pero, evita beber de las fuentes.

No contamines, escupas o te suenes la nariz, estarías contribuyendo a posibles contagios.

Después
de la práctica deportiva...



Lávate las manos y date una ducha.



Quítate las zapatillas al entrar en casa, echa tu ropa a lavar y no entres con el calzado de la calle.



Hidrátate bien tras el ejercicio y procura hacer una rutina de estiramientos de al menos 10 minutos.



Desinfecta el material utilizado: bicicleta, patines, bastones, cuerdas, aros, pelotas, Zapatillas... con desinfectante alcohólico o una solución de lejía.

Protocolo de actuación ante un accidente

Si presencias un accidente:

1. **Protege a la víctima:** evita que pueda ser arrollado señalizando con algún objeto vistoso (mochila, luces, reflectantes...)
2. **Valora la gravedad** del accidente.
3. **Si procede,** avisa al **112.**
4. **No muevas a la víctima** si está inconsciente o se ha golpeado la cabeza o columna vertebral.

Ante un accidente propio:

1. Haz una primera valoración de tus lesiones.
2. Si es posible sal de la zona para evitar ser arrollado. Si no puedes, intenta pedir ayuda haciéndote visible (gritando, mochila, luces, reflectante...).
3. Evalúa si puedes continuar, si puedes volver andando o si necesitas asistencia médica.

Madrid es Deporte

#YoEntrenoEnCasa #SiempreContigo

Madrid es Deporte

FICHAS TÉCNICAS DE SESIONES

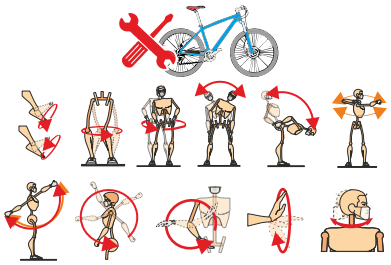
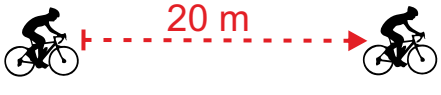
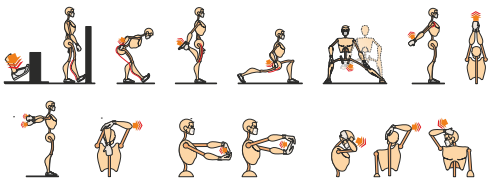
DEPORTES INDIVIDUALES



Ilustraciones: Manuel J. González Vegas

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
CICLISMO MAYORES DE 65 AÑOS Nº 1

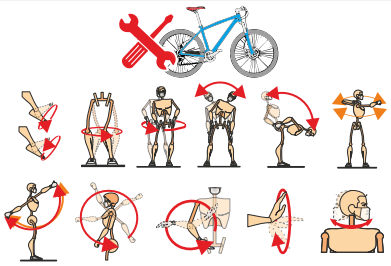
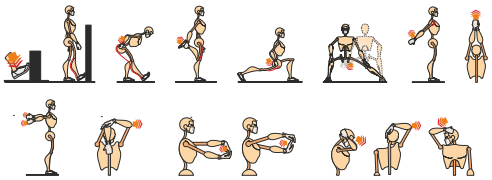
OBJETIVOS	Retomar la actividad Física tras confinamiento		
CONTENIDOS	Ejercicio físico suave sobre bicicleta		
NIVEL DE LA SESIÓN	Nivel intermedio / avanzado	**DURACIÓN (minutos)**	45 minutos, 3 veces semana

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	**10 minutos**	-Comprobar el estado de la bicicleta y equipación. Ejercicios de movilidad articular general: - rodillas - cadera - columna - hombros - muñecas		Casco Siempre recomendable.
PARTE PRINCIPAL	**10 minutos** **40 minutos**	Desplazarse hasta un recorrido poco concurrido, asfaltado, no abierto a la circulación de vehículos. y cumpliendo en todo caso la normativa de circulación y seguridad vial. Recomendable el uso del carril bici. (No es posible utilizar el coche para desplazarse a hacer deporte y no está permitido el acceso a parques ni casa de campo) 40 minutos de rodaje suave, manteniendo una intensidad inferior a 7 sobre 10 (RPE), estableciendo una distancia mínima de 10 metros en cualquier caso con otras personas	 	
VUELTA A LA CALMA	5 minutos	- Vuelta a casa cumpliendo en todo caso la normativa de circulación y seguridad vial. - Realizar estiramientos muy suaves		Esterilla/ colchoneta

AUTOEVALUACIÓN	Completar el recorrido en zigzag sin necesidad de apoyar el pie en el suelo o hacerlo el menor número de veces. Repetirlo en varias ocasiones para comprobar la mejora de la técnica de desplazamiento sobre la bici.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Ser capaz de mantener la verticalidad sobre la bici ejecutando pequeños giros. Ser capaz de frenar sin ayuda externa

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
CICLISMO MAYORES DE 65 AÑOS Nº 2

OBJETIVOS	Retomar la actividad fisica ii		
CONTENIDOS	Capacidad aeróbica.		
NIVEL DE LA SESIÓN	intermedio / avanzado	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 -15 min.)	30"/ejercicio Z1 (2-3 RPE)	Comprobar el estado de la bicicleta y repasar equipamiento. Ejercicios de movilidad articular general: (rodillas, cadera, columna, hombros y muñecas) Desplazarse, a ritmo lento, hasta un recorrido poco concurrido, no abierto a la circulación de vehículos. y cumpliendo en todo caso la normativa de circulación y seguridad vial, respetando a viandantes. Recomendable el uso de carriles bici.		Casco Siempre recomendable.
PARTE PRINCIPAL (40 min.)	Z3 + 3x1km Z4 3' rec.	40 minutos de rodaje suave en solitario, manteniendo una intensidad inferior a 7 sobre 10 (RPE), estableciendo una distancia mínima de 10 metros en cualquier caso con otras personas y de 20 metros con otros ciclistas. Realizar 3 series de 1km o 2' a intensidad 8/10. Recuperación completa (mínimo 3') entre series **Para avanzados:** **3 series 2km ó 4' en Z4. Recuperación mínima 3' y de 20 metros con otros ciclistas.**		
VUELTA A LA CALMA	5 minutos	- Vuelta a casa cumpliendo en todo caso la normativa de circulación y seguridad vial. - Realizar estiramientos muy suaves		Esterilla/ colchoneta

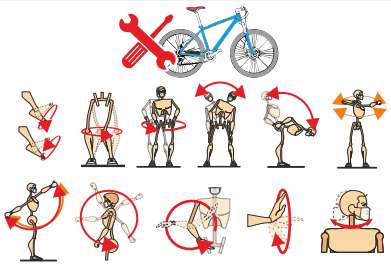
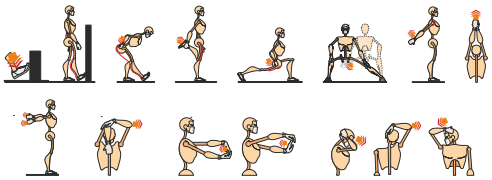
INDICADORES DE INTENSIDAD PARA 6 ZONAS DE ENTRENAMIENTO

ZONA	RPE (1-10)	% FC max.	Esfuerzo
Z1	2-3	< 60%	Muy suave
Z2	4	60-70%	Suave
Z3	5-6	70-80%	Poco duro
Z4	7-8	80-90%	Duro
Z5	9	90-95%	Muy Duro
Z6	10	> 95%	Máximo

AUTOEVALUACIÓN	Terminar el entrenamiento sin sensación de fatiga: "llegar a casa con ganas de más". Levantarte al día siguiente sin síntomas de fatiga.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Ser conscientes de la intensidad objetivo en cada momento y del nivel de esfuerzo relativo: "escucha tu cuerpo". Si dispones de pulsómetro, priorizar las sensaciones antes que la frecuencia cardiaca, de momento. Lleva una correcta posición sobre la bici. Si terminas con molestias, contacta con un entrenador experto en ciclismo. Aprende a solucionar pequeñas averias habituales y lleva el material necesario.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
CICLISMO MAYORES DE 65 AÑOS N 3

OBJETIVOS	Retomar la actividad fisica iil		
CONTENIDOS	Capacidad aeróbica. Potencia aeróbica.		
NIVEL DE LA SESIÓN	intermedio / avanzado	**DURACIÓN (minutos)**	80 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 -15 min.)	30"/ejercicio Z1 (2-3 RPE)	Comprobar el estado de la bicicleta y repasar equipamiento. Ejercicios de movilidad articular general: (rodillas, cadera, columna, hombros y muñecas) Desplazarse, a ritmo lento, hasta un recorrido poco concurrido, no abierto a la circulación de vehículos. y cumpliendo en todo caso la normativa de circulación y seguridad vial, respetando a viandantes. Recomendable el uso de carriles bici.		Casco Siempre recomendable.
PARTE PRINCIPAL (60 min.)	Z3 + 3x1km Z4 3' rec.	40 minutos de rodaje suave en solitario, manteniendo una intensidad inferior a 7 sobre 10 (RPE), estableciendo una distancia mínima de 10 metros en cualquier caso con otras personas y de 20 metros con otros ciclistas. Durante esos 40' realizar 3 series de 2km o 5' en Z4. en una zona llana sin obstáculos. Recuperación completa (mínimo 3') entre series Para avanzados: 5 series 2km ó 5' en Z4. Recuperación mínima 3'		
VUELTA A LA CALMA	5 minutos	- Vuelta a casa cumpliendo en todo caso la normativa de circulación y seguridad vial. - Realizar estiramientos muy suaves		

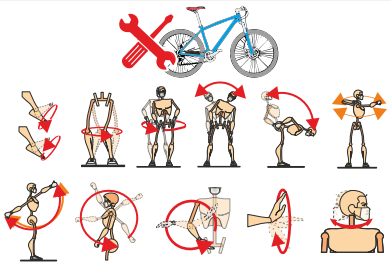
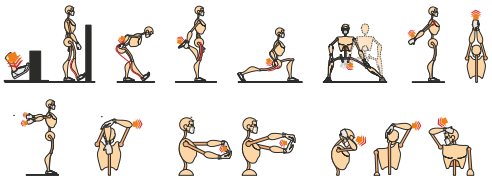
INDICADORES DE INTENSIDAD PARA 6 ZONAS DE ENTRENAMIENTO

ZONA	RPE (1-10)	% FC max.	Esfuerzo
Z1	2-3	< 60%	Muy suave
Z2	4	60-70%	Suave
Z3	5-6	70-80%	Poco duro
Z4	7-8	80-90%	Duro
Z5	9	90-95%	Muy Duro
Z6	10	> 95%	Máximo

AUTOEVALUACIÓN	Terminar el entrenamiento sin sensación de fatiga: "llegar a casa con ganas de más". Levantarte al día siguiente sin síntomas de fatiga.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Ser conscientes de la intensidad objetivo en cada momento y del nivel de esfuerzo relativo: "escucha tu cuerpo". Si dispones de pulsómetro, priorizar las sensaciones antes que la frecuencia cardiaca, de momento. Lleva una correcta posición sobre la bici. Si terminas con molestias, contacta con un entrenador experto en ciclismo. Aprende a solucionar pequeñas averias habituales y lleva el material necesario.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
CICLISMO MAYORES DE 65 AÑOS N 4

OBJETIVOS	Mejora de las capacidades respiratorias		
CONTENIDOS	Capacidad aeróbica. Potencia aeróbica.		
NIVEL DE LA SESIÓN	intermedio / avanzado	**DURACIÓN (minutos)**	80 minutos, 3 veces /sem.

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30"/ejercicio Z1 (2-3 RPE)	Comprobar el estado de la bicicleta y repasar equipamiento. Ejercicios de movilidad articular general: (rodillas, cadera, columna, hombros y muñecas) Desplazarse, a ritmo lento, hasta un recorrido poco concurrido, no abierto a la circulación de vehículos. y cumpliendo en todo caso la normativa de circulación y seguridad vial, respetando a viandantes. Recomendable el uso de carriles bici.		Casco, ropa apropiada
PARTE PRINCIPAL (60 min.)	Z3 + 3x1km Z4 3' rec.	60 minutos de rodaje suave en solitario, manteniendo una intensidad inferior a 7 sobre 10 (RPE), realizar 5 series de 2km en z4. en una zona llana sin obstáculos. Recuperación completa (mínimo 3') entre series Para avanzados: 6 series 3km. Recuperación mínima 3'		Casco, ropa apropiada
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Z1 (2-3 RPE)	5' de ritmo muy lento vuelta a casa. Rutina de higiene. Rehidratación y recuperación de sales e hidratos. Estiramientos habituales: gemelo, cuádriceps, isquiotibiales, lumbares, dorsales, tríceps, trapecio, pectorales.		

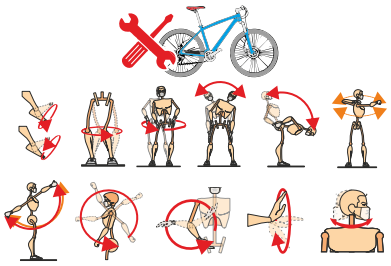
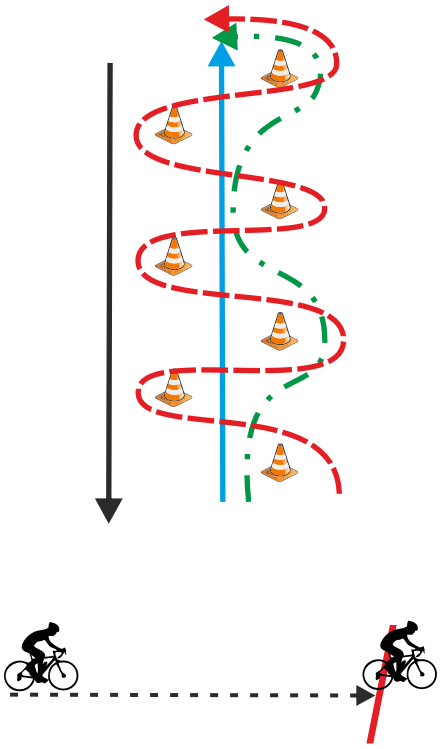
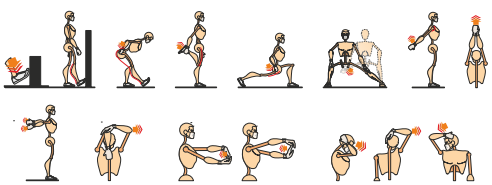
INDICADORES DE INTENSIDAD PARA 6 ZONAS DE ENTRENAMIENTO

ZONA	RPE (1-10)	% FC max.	Esfuerzo
Z1	2-3	< 60%	Muy suave
Z2	4	60-70%	Suave
Z3	5-6	70-80%	Poco duro
Z4	7-8	80-90%	Duro
Z5	9	90-95%	Muy Duro
Z6	10	> 95%	Máximo

AUTOEVALUACIÓN	Terminar el entrenamiento sin sensación de fatiga: "llegar a casa con ganas de más". Levantarte al día siguiente sin síntomas de fatiga.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Ser conscientes de la intensidad objetivo en cada momento y del nivel de esfuerzo relativo: "escucha tu cuerpo". Si dispones de pulsómetro, priorizar las sensaciones antes que la frecuencia cardiaca, de momento. Lleva una correcta posición sobre la bici. Si terminas con molestias, contacta con un entrenador experto en ciclismo.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
CICLISMO ADULTOS (de15 a 64 años) Nº 1

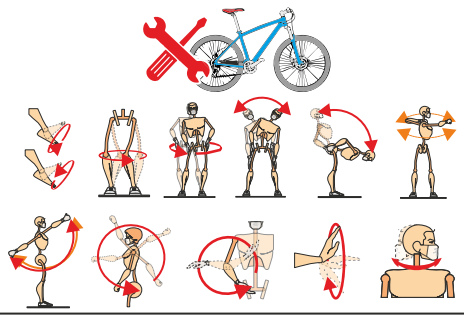
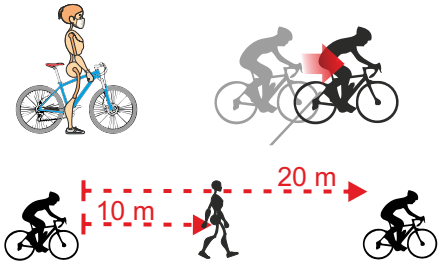
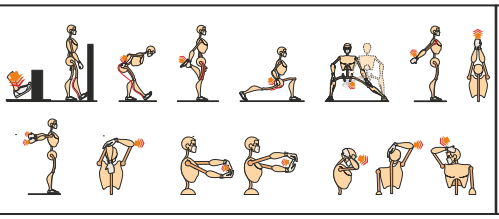
OBJETIVOS	Dominar la bicicleta		
CONTENIDOS	- Ejercicios para realizar giros sobre la bicicleta - Ejercicios para dominar la frenada y el desmontaje - Ejercicios para mantener el equilibrio sobre la bici		
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo / Intermedio	**DURACIÓN (minutos)**	45 minutos, 3 veces semana

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	**10 minutos**	-Comprobar el estado de la bicicleta y equipación. Ejercicios de movilidad articular general: - rodillas - cadera - columna - hombros - muñecas		Casco obligatorio para menores de 16 años. Siempre recomendable para todos.
PARTE PRINCIPAL	**35 minutos**	Desplazarse hasta un lugar poco concurrido, llano, sin obstáculos y cumpliendo en todo caso la normativa de circulación y seguridad vial. Si no se dispone de destreza suficiente, desplazarse a pie sujetando la bici con las manos (No es posible utilizar el coche para desplazarse a hacer deporte). ZIG-ZAG Hacer unas marcas o dejar objetos para diseñar un recorrido en zig-zag. Separados unos 5m entre ellos (a menor distancia, mayor ángulo de giro, mayor dificultad). - Desplazarse en línea recta entre las marcas sin pisarlas. - Desplazarse en zigzag sobre las marcas de un solo lado - Desplazarse en zigzag utilizando todas las marcas y volver por fuera. (línea negra) - Para nivel intermedio: Desplazarse en zigzag a la ida, dar la vuelta en un giro de 180º, y volver en zigzag. FRENADAS Dibujar una línea recta en el suelo. Acercarse a esa línea desde unos 20m a una velocidad adecuada a tu nivel y frenar dejando la rueda delantera sobre la línea y desmontar de la bici. Variantes: - Frenar dejando la línea sobre la rueda trasera y desmontar de la bici. Para nivel intermedio: - Desmontar de la bici por el lado menos habitual. - Acercarse a una velocidad superior - Frenar sobre la línea y retomar la marcha sin echar pie a tierra		Tiza o esparadrapo para marcar el suelo. Espacio libre de obstáculos y personas de unos 40x10m
VUELTA A LA CALMA	5 minutos	- Vuelta a casa cumpliendo en todo caso la normativa de circulación y seguridad vial. - Realizar estiramientos		Esterilla/ colchoneta

AUTOEVALUACIÓN	Completar el recorrido en zigzag sin necesidad de apoyar el pie en el suelo o hacerlo el menor número de veces. Repetirlo en varias ocasiones para comprobar la mejora de la técnica de desplazamiento sobre la bici.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Ser capaz de mantener la verticalidad sobre la bici ejecutando pequeños giros. Ser capaz de frenar sin ayuda externa

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
CICLISMO JÓVENES Y ADULTOS (de 15 a 64 años) Nº 2

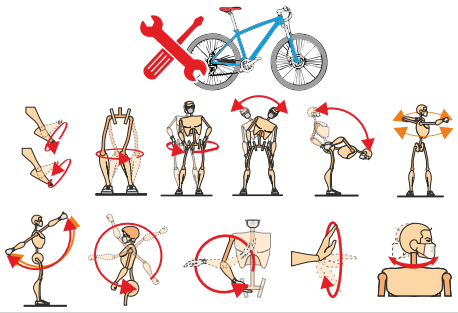
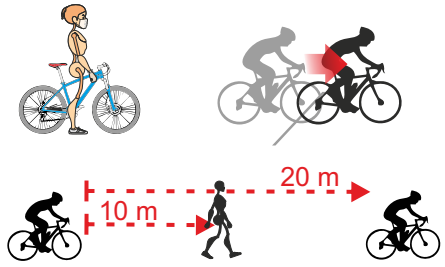
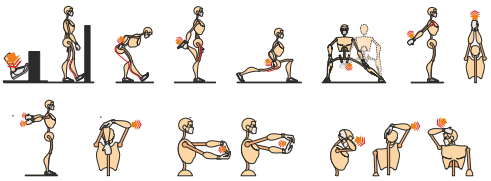
OBJETIVOS	Retomar la actividad fisica II		
CONTENIDOS	Capacidad aeróbica. Dominio de la frenada y del desmontaje con seguridad		
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación/intermedio	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 - 15 min.)	30"/ejercicio Z1 (2-3 RPE)	Comprobar el estado de la bicicleta y repasar equipamiento. Ejercicios de movilidad articular general: (rodillas, cadera, columna, hombros y muñecas) Desplazarse, a ritmo lento, hasta un recorrido poco concurrido, no abierto a la circulación de vehículos. y cumpliendo en todo caso la normativa de circulación y seguridad vial, respetando a viandantes. Recomendable el uso de carriles bici. Si no se dispone de destreza suficiente, desplazarse a pie sujetando la bici con las manos.		Casco, ropa apropiada
PARTE PRINCIPAL	Mínimo 5 repeticiones cada ejercicio 20' en Z3	FRENADAS Dibujar una línea recta en el suelo (dibujo) Acercarse a esa línea desde unos 20m a una velocidad adecuada a tu nivel y frenar dejando la rueda delantera sobre la línea y desmontar de la bici. - Desmontaje de la bici por el lado menos habitual. - Acercarse a una velocidad superior - Frenar sobre la línea y retomar la marcha sin echar pie a tierra 20 minutos de rodaje suave en solitario, manteniendo una intensidad inferior a 7 sobre 10 (RPE) sobre recorrido llano, sin obstáculos ni circulación de vehículos o viandantes, estableciendo una distancia mínima de 10 metros en cualquier caso con otras personas y de 20 metros con otros ciclistas.	 **INDICADORES DE INTENSIDAD PARA 6 ZONAS DE ENTRENAMIENTO** ZONA / RPE (1-10) / % FC max. / Esfuerzo Z1 / 2-3 / < 60% / Muy suave Z2 / 4 / 60-70% / Suave Z3 / 5-6 / 70-80% / Poco duro Z4 / 7-8 / 80-90% / Duro Z5 / 9 / 90-95% / Muy Duro Z6 / 10 / > 95% / Máximo	Tiza o esparadrapo para marcar el suelo. Espacio libre de obstáculos y personas de unos 40x10m
VUELTA A LA CALMA (10 -15 min.)	Z1 (2-3 RPE)	5' de ritmo muy lento vuelta a casa. Rutina de higiene. Rehidratación. Estiramientos habituales: gemelo, cuádriceps, isquiotibiales, lumbares, dorsales, triceps, trapecio, pectorales.		Esterilla/ colchoneta

AUTOEVALUACIÓN	Conocer la distancia segura de frenada en llano. Dominar la estabilidad sobre la bici durante la frenada. Ser capaz de desmontar con seguridad por ambos lados. Terminar el entrenamiento sin sensación de fatiga: "llegar a casa con ganas de más". Levantarte al día siguiente sin síntomas de fatiga.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Ser conscientes de la intensidad objetivo en cada momento y del nivel de esfuerzo relativo: "escucha tu cuerpo". Si dispones de pulsómetro, priorizar las sensaciones antes que la frecuencia cardiaca, de momento. Lleva una correcta posición sobre la bici. Si terminas con molestias, contacta con un entrenador experto en ciclismo. Aprende a solucionar pequeñas averias habituales y lleva el material necesario.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
CICLISMO JÓVENES Y ADULTOS (de 15 a 64 años) N 3

OBJETIVOS	Retomar la actividad física III		
CONTENIDOS	Capacidad aeróbica. Dominio de la frenada y del desmontaje con seguridad		
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación/intermedio	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30"/ejercicio Z1 (2-3 RPE)	Comprobar el estado de la bicicleta y repasar equipamiento. Ejercicios de movilidad articular general: (rodillas, cadera, columna, hombros y muñecas) Desplazarse, a ritmo lento, hasta un recorrido poco concurrido, no abierto a la circulación de vehículos. y cumpliendo en todo caso la normativa de circulación y seguridad vial, respetando a viandantes. Recomendable el uso de carriles bici.		Casco, ropa apropiada
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	Mínimo 5 repeticiones desmontando por cada lado y otras 5 sin desmontar 30' en Z3	**FRENADAS** Dibujar una línea recta en el suelo (dibujo) Acercarse a esa línea desde unos 20m a una velocidad adecuada a tu nivel y frenar dejando la rueda delantera sobre la línea y desmontar de la bici cada repetición por un lado. - Frenar sobre la línea y retomar la marcha sin echar pie a tierra 30 minutos de rodaje suave en solitario, manteniendo una intensidad inferior a 7 sobre 10 (RPE) sobre recorrido llano, sin obstáculos ni circulación de vehículos o viandantes, estableciendo una distancia mínima de 10 metros en cualquier caso con otras personas y de 20 metros con otros ciclistas.		Tiza o esparadrapo para marcar el suelo. Espacio libre de obstáculos y personas de unos 40x10m
VUELTA A LA CALMA (10 -15 min.)	Z1 (2-3 RPE)	5' de ritmo muy lento vuelta a casa. Rutina de higiene. Rehidratación y recuperación de sales e hidratos. Estiramientos habituales: gemelo, cuádriceps, isquiotibiales, lumbares, dorsales, triceps, trapecio, pectorales.		

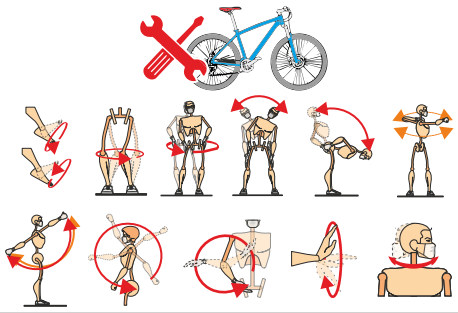
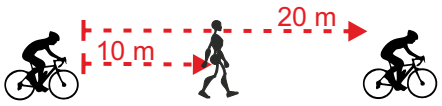
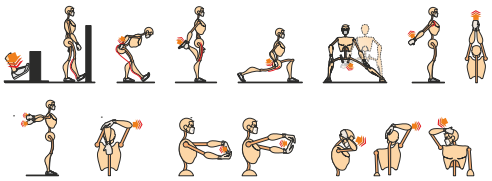
INDICADORES DE INTENSIDAD PARA 6 ZONAS DE ENTRENAMIENTO

ZONA	RPE (1-10)	% FC max.	Esfuerzo
Z1	2-3	< 60%	Muy suave
Z2	4	60-70%	Suave
Z3	5-6	70-80%	Poco duro
Z4	7-8	80-90%	Duro
Z5	9	90-95%	Muy Duro
Z6	10	> 95%	Máximo

AUTOEVALUACIÓN	Terminar el entrenamiento sin sensación de fatiga: "llegar a casa con ganas de más". Levantarte al día siguiente sin síntomas de fatiga.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Ser conscientes de la intensidad objetivo en cada momento y del nivel de esfuerzo relativo: "escucha tu cuerpo". Si dispones de pulsómetro, priorizar las sensaciones antes que la frecuencia cardiaca, de momento. Lleva una correcta posición sobre la bici. Si terminas con molestias, contacta con un entrenador experto en ciclismo. Aprende a solucionar pequeñas averias habituales y lleva el material necesario.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
CICLISMO JÓVENES Y ADULTOS (de 15 a 64 años) N 4

OBJETIVOS	Mejora de las capacidades físicas		
CONTENIDOS	Capacidad aeróbica. Potencia aeróbica.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación/intermedio	**DURACIÓN (minutos)**	80 minutos 3 veces/sem

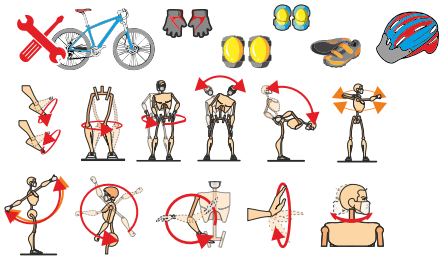
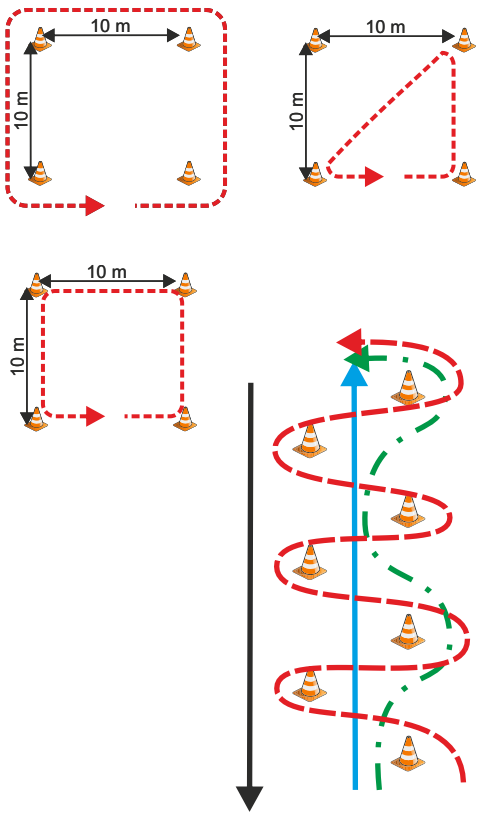
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	330"/ejercicio Z1 (2-3 RPE)	Comprobar el estado de la bicicleta y repasar equipamiento. Ejercicios de movilidad articular general: (rodillas, cadera, columna, hombros y muñecas) Desplazarse, a ritmo lento, hasta un recorrido poco concurrido, no abierto a la circulación de vehículos. y cumpliendo en todo caso la normativa de circulación y seguridad vial, respetando a viandantes. Recomendable el uso de carriles bici.		Casco, ropa apropiada
PARTE PRINCIPAL (60 minutos)	40' Z3 Mínimo 5 repeticiones cada ejercicio	40 minutos de rodaje suave en solitario, manteniendo una intensidad inferior a 7 sobre 10 (RPE) sobre recorrido llano, sin obstáculos ni circulación de vehículos o viandantes, estableciendo una distancia mínima de 10 metros en cualquier caso con otras personas y de 20 metros con otros ciclistas. ZIG-ZAG Hacer unas marcas o dejar objetos para diseñar un recorrido en zig-zag. Separados unos 2 metros entre sí: - Desplazarse en zigzag utilizando todas las marcas y volver por fuera. (línea negra) - Desplazarse en zigzag a la ida, dar la vuelta sin desmontar, y volver en zigzag. - Zigzag. Desmontar por un lado, dar la vuelta a la bici, montar por el otro y volver al zigzag.	 **INDICADORES DE INTENSIDAD PARA 6 ZONAS DE ENTRENAMIENTO** ZONA / RPE (1-10) / % FC max. / Esfuerzo Z1 / 2-3 / < 60% / Muy suave Z2 / 4 / 60-70% / Suave Z3 / 5-6 / 70-80% / Poco duro Z4 / 7-8 / 80-90% / Duro Z5 / 9 / 90-95% / Muy Duro Z6 / 10 / > 95% / Máximo 	Tiza o esparadrapo para marcar el suelo. Espacio libre de obstáculos y personas de unos 40x10m
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Z1 (2-3 RPE)	5' de ritmo muy lento vuelta a casa. Rutina de higiene. Rehidratación y recuperación de sales e hidratos. Estiramientos habituales: gemelo, cuádriceps, isquiotibiales, lumbares, dorsales, tríceps, trapecio, pectorales		

AUTOEVALUACIÓN	Terminar el entrenamiento sin sensación de fatiga: "llegar a casa con ganas de más". Levantarte al día siguiente sin síntomas de fatiga.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Ser conscientes de la intensidad objetivo en cada momento y del nivel de esfuerzo relativo: "escucha tu cuerpo". Si dispones de pulsómetro, priorizar las sensaciones antes que la frecuencia cardiaca, de momento. Lleva una correcta posición sobre la bici. Si terminas con molestias, contacta con un entrenador experto en ciclismo. Aprende a solucionar pequeñas averias habituales y lleva el material necesario.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
CICLISMO INFANTIL (de 6 a 14 años) Nº 1

OBJETIVOS	TÉCNICA DE DESPLAZAMIENTO SOBRE LA BICI
CONTENIDOS	Ejercicios y juegos para niñ@s capaces de permanecer sobre la bicicleta en línea recta sin apoyar pie en suelo: - Ejercicios para realizar giros sobre la bicicleta - Ejercicios para mantener el equilibrio sobre la bici

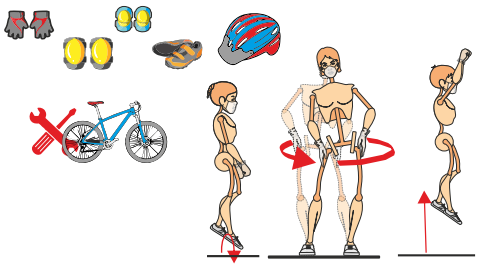
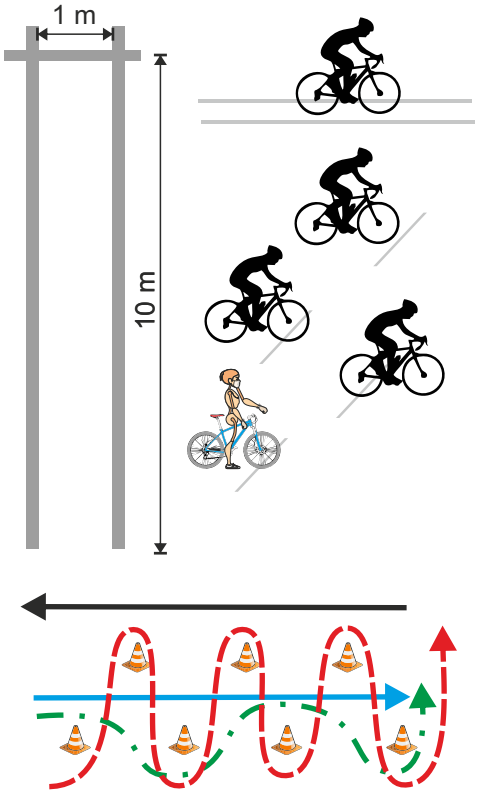
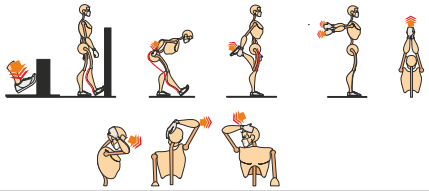
NIVEL DE LA SESIÓN	INFANTIL (6-14 AÑOS)	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos,

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	**10 minutos**	Comprobar el estado de la bicicleta Enseñar al niño/a a colocarse el casco y protecciones adecuadamente. Ejercicios de movilidad articular general:		Casco obligatorio para menores de 16 años. Siempre recomendable para todos.
PARTE PRINCIPAL	**35 minutos**	Circular en compañía del padre/madre (este debe ir a pie si circulan por aceras) a la par a baja velocidad controlando el equilibrio sobre la bici. Hacer unas marcas o con objetos apropiados para trazar un cuadrado en el suelo de 10x10 aprox. Dar vueltas por el exterior del cuadrado Variantes: - Trazar recorrido triangular cruzando por el centro del cuadrado de una marca a otra. - Circular sin salirse del cuadrado. Juego de "esquivar al peatón": Circular sin salirse del cuadrado esquivando a papá/mamá que anda por el mismo espacio. Variantes: -Para nivel avanzado colocar diferentes obstáculos (p.e. ropa o calzado) en el interior del espacio. ZIG-ZAG Hacer unas marcas o dejar objetos para diseñar un recorrido en zig-zag. Separados unos 5m entre ellos (a menos distancia, mayor ángulo de giro, mayor dificultad). - Desplazarse en línea recta entre las marcas sin pisarlas. - Desplazarse en zigzag sobre las marcas de un solo lado - Desplazarse en zigzag utilizando todas las marcas y volver por fuera. (línea negra) - Para nivel avanzado: Desplazarse en zigzag a la ida, dar la vuelta en un giro de 180º, y volver en zigzag.		Tiza o esparadrapo para marcar el suelo. Espacio libre de obstáculos y personas de unos 40x10m
VUELTA A LA CALMA	5 minutos	- Vuelta a casa cumpliendo en todo caso la normativa de circulación y seguridad vial.		

AUTOEVALUACIÓN	Completar el recorrido en zigzag sin necesidad de apoyar el pie en el suelo o hacerlo el menor número de veces. Repetirlo en varias ocasiones para comprobar la mejora de la técnica de desplazamiento sobre la bici.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Ser capaz de mantener la verticalidad sobre la bici ejecutando pequeños giros. Ser capaz de frenar sin ayuda externa

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
CICLISMO INFANTIL (de 6 a 14 años) Nº 2

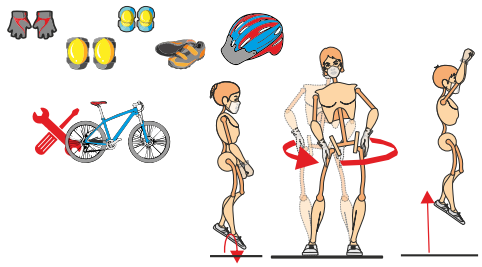
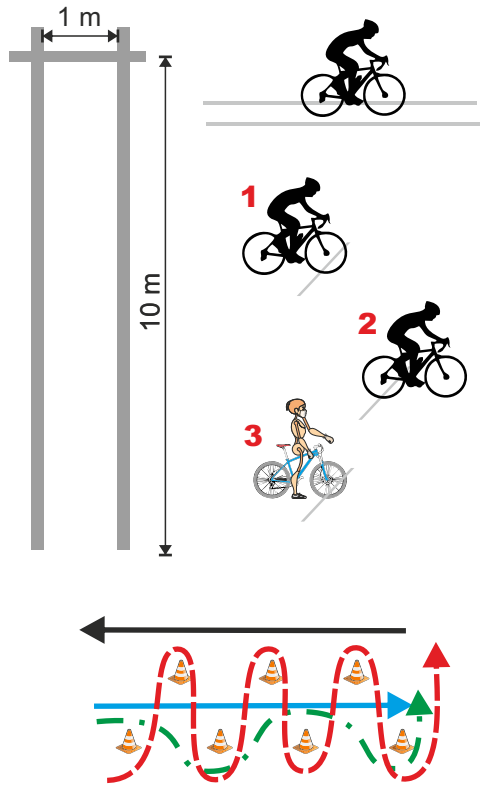
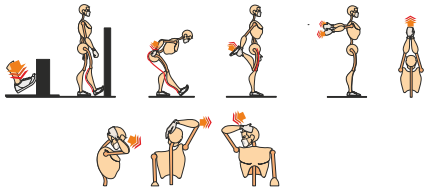
OBJETIVOS	Técnica de desplazamiento sobre la bici
CONTENIDOS	Dominio de la frenada y del desmontaje con seguridad. Realizar giros sobre la bicicleta y mantener el equilibrio sobre ella.
NIVEL DE LA SESIÓN	Intermedio / avanzado
DURACIÓN (minutos)	60 minutos,

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 -15 min.)	45" ejercicio	Comprobar el estado de la bicicleta y enseñar al niño/a a colocarse el casco y protecciones adecuadamente. Ejercicios de calentamiento: Saltitos en el sitio Tiovivo con la cadera (circunducciones de cadera) A matar mosquitos (Saltar con palmadas arriba) Circular en compañía del padre/madre (este debe ir a pie si circulan por aceras) a la par a baja velocidad, a una zona poco concurrida, no abierta a la circulación de vehículos.		Casco obligatorio para menores de 16 años. Siempre recomendable para todos.
PARTE PRINCIPAL (40 min.)	Mínimo 5 repeticiones cada ejercicio Mínimo 5 repeticiones cada ejercicio	FRENADAS: Marcar dos líneas rectas en el suelo paralelas (10m longitud) con un metro de separación, y una cruzada al final (ver dibujo) 1.Pasar montado en bici entre las líneas sin pisarlas. 2.Acercarse a esa línea desde unos 20m a una velocidad adecuada a tu nivel, sin pisar las líneas laterales y Frenar dejando la rueda delantera lo mas cerca de la línea sin superarla. Variantes: - Frenar dejando la rueda delantera justo sobre la línea - Frenar dejando la rueda TRASERA sobre la linea - Frenar sobre la línea y desmontar de la bici. **Nivel avanzado:** **- Desmontar cada vez por un lado de la bici.** **- Desmontar por el lado menos habitual** ZIG-ZAG Hacer unas marcas o dejar objetos para diseñar un recorrido en zig-zag. Separados unos 5m entre ellos (a menos distancia, mayor ángulo de giro, mayor dificultad). - Desplazarse en zigzag utilizando todas las marcas y volver por fuera. (línea negra) - Desplazarse en zigzag a la ida, dar la vuelta sin desmontar, y volver en zigzag. Nivel avanzado: - Zigzag. Desmontar por un lado, dar la vuelta a la bici, montar por el otro y volver al zigzag		Tiza o esparadrapo para marcar el suelo. Espacio libre de obstáculos y personas de unos 40x10m
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	5 minutos	Rutina de higiene. Rehidratación. Estiramientos habituales: gemelo, cuádriceps, isquiotibiales, lumbares, dorsales, tríceps, trapecio, pectorales.		

AUTOEVALUACIÓN	Conocer la distancia segura de frenada en llano. Dominar la estabilidad sobre la bici durante la frenada. Ser capaz de desmontar con seguridad por ambos lados. Completar el recorrido en zigzag sin necesidad de apoyar el pie en el suelo o hacerlo el menor número de veces. Repetirlo en varias ocasiones para comprobar la mejora de la técnica de desplazamiento sobre la bici.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Ser capaz de permanecer en movimiento sobre la bicicleta en línea recta y en ligeras curvas sin echar pie al suelo durante un mínimo de 400m.

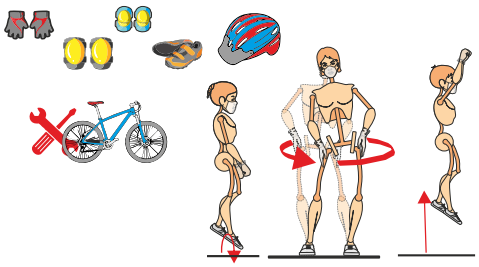
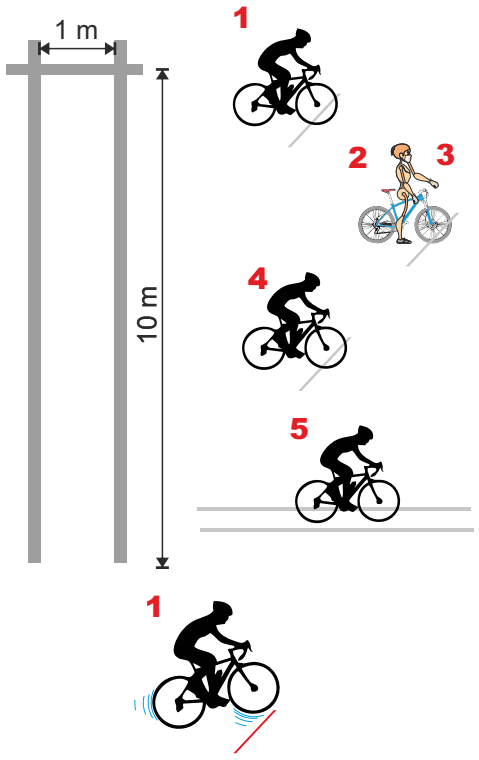
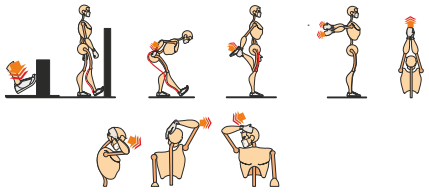
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
CICLISMO INFANTIL (de 6 a 14 años) Nº 3

OBJETIVOS	Técnica de desplazamiento sobre la bici		
CONTENIDOS	Dominio de la frenada y del desmontaje con seguridad. Realizar giros sobre la bicicleta y mantener el equilibrio sobre ella.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Intermedio / avanzado	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos,

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	45" ejercicio	Comprobar el estado de la bicicleta y enseñar al niño/a a colocarse el casco y protecciones adecuadamente. **Ejercicios de calentamiento:** - Saltitos en el sitio - Tiovivo con la cadera (circunducciones de cadera) - A matar mosquitos (Saltar con palmadas arriba) Circular en compañía del padre/madre (este debe ir a pie si circulan por aceras) a la par a baja velocidad, a una zona poco concurrida, no abierta a la circulación de		Casco obligatorio de tamaño adecuado
PARTE PRINCIPAL (30 min.)	Mínimo 5 repeticiones cada ejercicio	**FRENADAS:** Marcar dos líneas rectas en el suelo paralelas (10m longitud) con un metro de separación, y una cruzada al final (ver dibujo) Acercarse a esa línea a velocidad adecuada a tu nivel, sin pisar las líneas laterales: 1. Frenar dejando la rueda delantera justo sobre la línea 2. Frenar dejando la rueda TRASERA sobre la linea 3. Frenar sobre la línea y desmontar cada vez por un lado de la bici. ZIG-ZAG Hacer unas marcas o dejar objetos para diseñar un recorrido en zig-zag. Separados unos 2 metros entre sí: - Desplazarse en zigzag utilizando todas las marcas y volver por fuera. (línea negra) - Desplazarse en zigzag a la ida, dar la vuelta sin desmontar, y volver en zigzag. - Zigzag. Desmontar por un lado, dar la vuelta a la bici, montar por el otro y volver al zigzag		Tiza o esparadrapo para marcar el suelo. Espacio libre de obstáculos y personas de unos 40x10m
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	10 minutos	5' de ritmo muy lento vuelta a casa. Rutina de higiene. Rehidratación. Estiramientos habituales: gemelo, cuádriceps, isquiotibiales, lumbares, dorsales, triceps, trapecio, pectorales.		

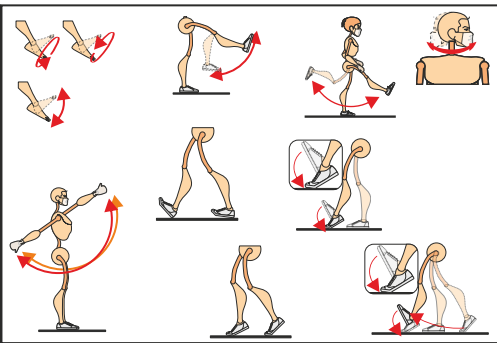
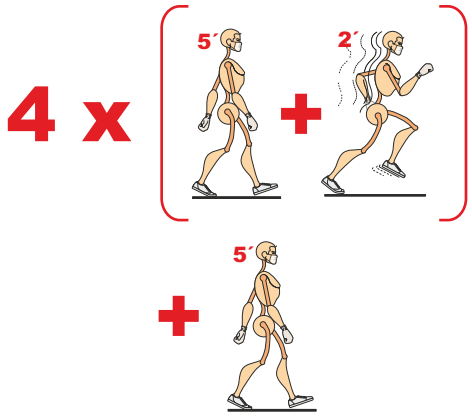
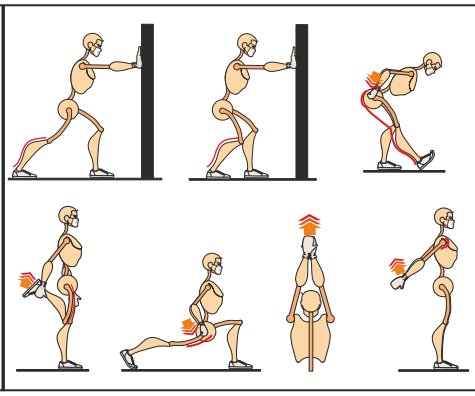
AUTOEVALUACIÓN	Conocer la distancia segura de frenada en llano. Dominar la estabilidad sobre la bici durante la frenada. Ser capaz de desmontar con seguridad por ambos lados. Completar el recorrido en zigzag sin necesidad de apoyar el pie en el suelo o hacerlo el menor número de veces.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Nivel mínimo: Ser capaz de permanecer en movimiento sobre la bicicleta en línea recta y en ligeras curvas sin echar pie al suelo.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
CICLISMO INFANTIL (de 6 a 14 años) Nº 4

OBJETIVOS	TÉCNICA DE MONTAJE Y DESMONTAJE DE LA BICI			
CONTENIDOS	Dominio de la frenada y del desmontaje con seguridad. Ejercicios de equilibrio y control de la bicicleta			
NIVEL DE LA SESIÓN	Intermedio / avanzado		**DURACIÓN (minutos)**	60 min 3veces/sem
PARTES DE LA SESIÓN	**DOSIS CARGA**	**EJERCICIOS**	**IMÁGENES/DIBUJOS**	**MATERIAL**
CALENTAMIENTO (10 min.)	45" ejercicio	Comprobar el estado de la bicicleta y enseñar al niño/a a colocarse el casco y protecciones adecuadamente. Ejercicios de calentamiento: Saltitos en el sitio Tiovivo con la cadera (circunducciones de cadera) A matar mosquitos (Saltar con palmadas arriba) Circular en compañía del padre/madre (este debe ir a pie si circulan por aceras) a la par a baja velocidad, a una zona poco concurrida, no abierta a la circulación de vehículos.		Casco obligatorio de tamaño adecuado
PARTE PRINCIPAL (30 min.)	Mínimo 5 repeticiones cada ejercicio	**FRENADAS Y SURPLACE** Acercarse a esa línea frontal a velocidad adecuada a tu nivel, sin pisar las líneas laterales: 1.- Frenar dejando la rueda delantera justo sobre la línea. 2.- Frenar sobre la línea y bajar cada vez por un lado de la bici. 3.- Frenar sobre la línea, bajar cada vez por un lado, dar la vuelta a la bici y montar por el lado contrario. 4.- Frenar sobre la línea y mantener el equilibrio durante unos segundos sin echar el pie a tierra. 5.- Recorrer los 10 del pasillo dibujado en el mayor tiempo posible. **Nivel avanzado:** Ser capaz de mantener el equilibrio durante mínimo 10 seg. Tardar 1min en recorrer los 10m Iniciación a saltos: 1.- Recorrer los 10m y saltar para evitar tocar la línea frontal con la rueda delantera.		Tiza o esparadrapo para marcar el suelo. Espacio libre de obstáculos y personas.
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	10 minutos	5 minutos de ritmo muy lento vuelta a casa. Rutina de higiene. Rehidratación. Estiramientos habituales: gemelo, cuádriceps, isquiotibiales, lumbares, dorsales, triceps, trapecio, pectorales.		
AUTOEVALUACIÓN	Conocer la distancia segura de frenada en llano. Dominar la estabilidad sobre la bici durante la frenada. Ser capaz de desmontar con seguridad por ambos lados. Completar el recorrido en zigzag sin necesidad de apoyar el pie en el suelo o hacerlo el menor número de veces..			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Nivel mínimo: Ser capaz de permanecer en movimiento sobre la bicicleta en línea recta y en ligeras curvas sin echar pie al suelo.			

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
CORREDORES +65 AÑOS Nº 1

OBJETIVOS	Mejorar la condición física general, control de la carga de entrenamiento (sensación de esfuerzo 1-10), mejora fuerza miembros inferiores. Conseguir simplemente recuperar sensaciones al correr de nuevo.		
CONTENIDOS	Fuerza Miembros inferiores. Atención a la escala de esfuerzo, a sobrecargas y a conseguir media alta cadencia		
NIVEL DE LA SESIÓN	Intermedio *no recomendable iniciarse en estos momentos, sin supervisión directa	**DURACIÓN (minutos)**	50 minutos

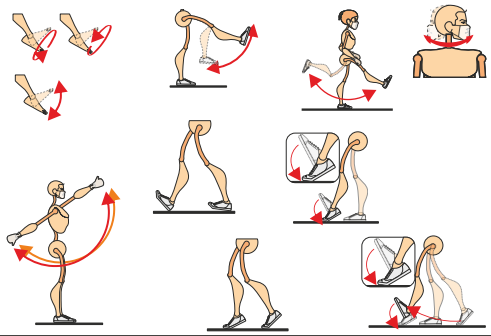
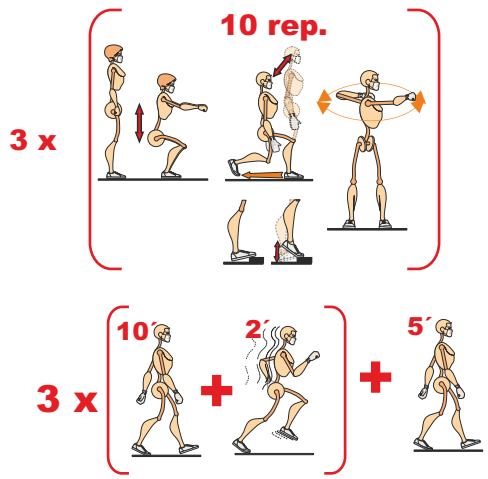
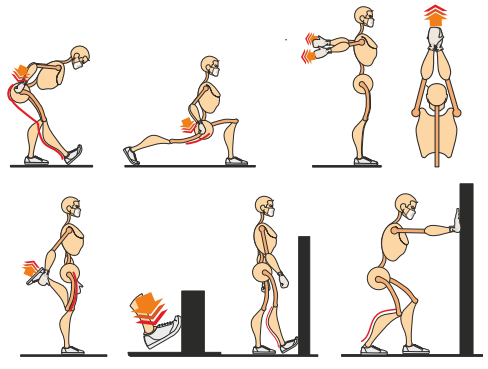
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	2 x 10 repeticiones de cada movimiento 10 minutos	movilidad articular: círculos tobillo en cada sentido subir y bajar tobillo (decir que si) flex-ext. rodilla (dar patada)sin silla flex-ext. cadera (balanceos) brazos mover rectos alternando giro cuello (decir que no) caminar de puntillas caminar de talón bordillo simultáneo con ambos pies, ponerse de puntillas.		Ninguno. zapatillas de correr en buen estado y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología.
PARTE PRINCIPAL (33 minutos) 25 MIN TOTAL CAMINAR + 8 MIN TOTAL CORRER +	Pirámide: 4 x (caminar rápido 5 minutos + 2 minutos correr suave con la parte delantera del pie o pie plano) sensación de esfuerzo 5 suave (escala borg) + 5 minutos	ca-co: caminar-correr Nunca talón. Sensación esfuerzo 6 sobre 10		ninguno. Zapatillas de correr en buen estado
VUELTA A LA CALMA	30 segundos estiramiento	estiramientos: de 30-60 seg. estático, sin rebotes Gemelo-Sóleo Isquiotibiales Cuadriceps Espalda Pectoral Etc.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Corres entrando de talón y saliendo de metatarso y dedo gordo del pie ¿Puedes regular la intensidad y relacionarlo del 1 al 10 con la escala de sensación de esfuerzo? No hay sensación de dolor en ningún ejercicio
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Aguantas la intensidad de la sesión. Has hecho la sesión en el orden propuesto, y el tiempo e intensidades indicado.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
CORREDORES +65 AÑOS (Intermedio) Nº 2

OBJETIVOS	- Recreacional. -Preparación para correr sin lesión. -Técnica: pies apoyo, diferenciar apoyos caminar y correr -Fuerza general
CONTENIDOS	-CACO técnica -Cambios de ritmo -Reforzar estructura fuerza general y del tobillo en particular.

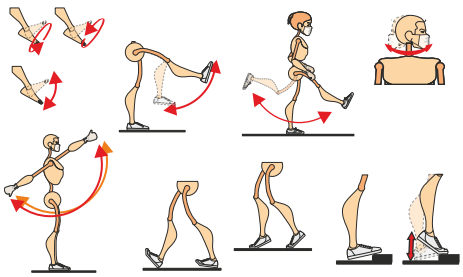
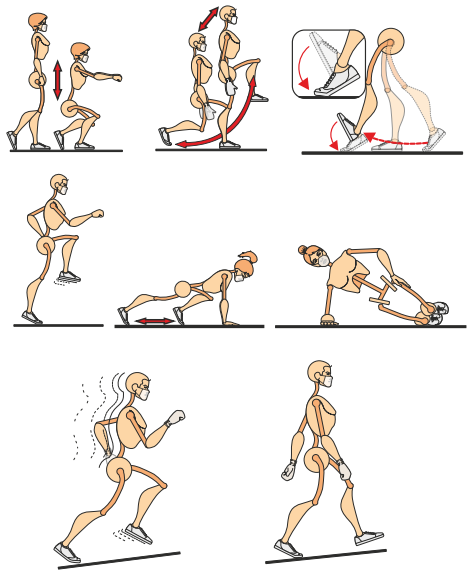
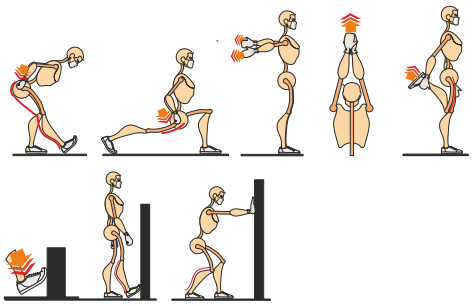
NIVEL DE LA SESIÓN	Intermedio	**DURACIÓN (minutos)**	65 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	3 x 10 repeticiones de cada movimiento	Movilidad articular: Círculos tobillo en cada sentido subir y bajar tobillo (decir que si) Flex-ext. rodilla (dar patada)sin silla Flex-ext. cadera (balanceos) Brazos mover rectos alternando Giro cuello (decir que no) Caminar de puntillas caminar de talón Gemelo en bordillo simultáneo con ambos pies, ponerse de puntillas.		Escalón. Zapatillas de correr en buen estado y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología.
PARTE PRINCIPAL (45min.TOTAL) BLOQUE 1: (4 min) BLOQUE 2: (36 min) (30 min carrera + 11 min. caminar) 25 MIN TOTAL CAMINAR +	BLOQUE 1 3x10 repeticiones BLOQUE 2: 3x (10 min correr/2 min. Caminar) + 5 min caminar	**Bloque 1:** Fuerza y core I : -Sentadilla: rodilla delante punta pie. espalda recta -Split o lunge atrás. espalda recta. rod. en línea -Gemelo de puntillas escalón simultáneo -Core: de pie. giro 10 segundos muy corto, desde la cadera, Piernas ligeramente. flexionadas **Bloque 2:** caco Caminar desde apoyo de talón hasta salida con dedo gordo Correr: metatarso con parte delantera del pie o con pie plano. **Nunca talón**		Ninguno. Mochila carga o balón medicinal
VUELTA A LA CALMA	30-60 SEGUNDOS ESTIRAMIENTO	Estático, sin rebotes -gemelo -sóleo -psoas -cuádriceps -Isquiotibiales -espalda -pectoral		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Corres entrando de talón y saliendo de metatarso y dedo gordo del pie ¿Puedes regular la intensidad y relacionarlo del 1 al 10 con la escala de sensación de esfuerzo? No hay sensación de dolor en ningún ejercicio
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Aguantas la intensidad de la sesión. Has hecho la sesión en el orden propuesto, y el tiempo e intensidades indicado.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
CORREDORES MAYORES (+ 65) AÑOS N 3

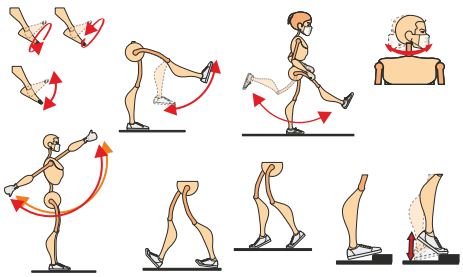
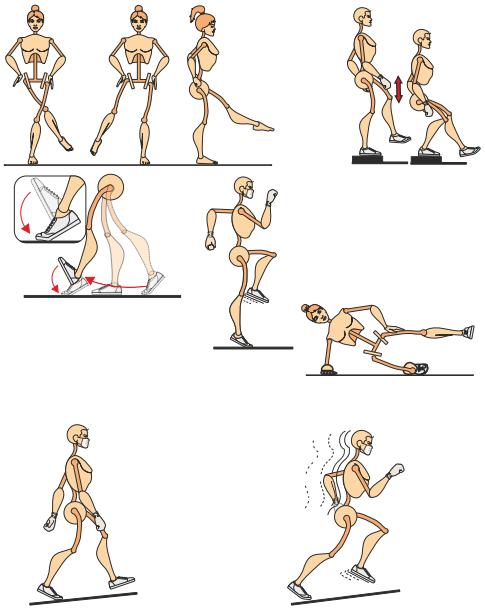
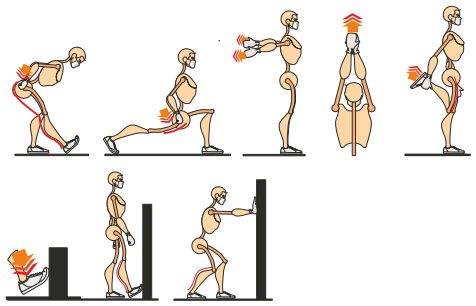
OBJETIVOS	-Recreacional-rendimiento -Preparación para correr sin lesión técnica pies + cadencia -Fuerza general y resistencia general Control carga EEP (Escala de esfuerzo percibido) y FC (Frecuencia cardíaca)
CONTENIDOS	-Reforzar estructura fuerza específica. Carrera y tobillo particular. -Core II -Mejora factores determinantes resistencia -Dosis de carga: EEP
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación, Intermedio, Avanzado — **DURACIÓN (minutos)**: 62 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	3 x 10 repeticiones de cada movimiento	Movilidad articular: Círculos tobillo en cada sentido subir y bajar tobillo (decir que si) Flex-ext. rodilla (dar patada) sin silla Flex-ext. cadera (balanceos) Brazos mover rectos alternando Giro cuello (decir que no) Caminar de puntillas caminar de talón Gemelo en bordillo simultáneo con ambos pies,		Escalón. Zapatillas de correr en buen estado y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología.
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	BLOQUE 1 3X8 REP./SEGUNDOS BLOQUE 2: TROTE 15 MINUTOS (TODOS) LLANO CUESTAS: Alterna cada subida (camina/corre. Baja caminando: 10 subidas total Caminar: 10 m in 6-7/10 EEP	<u>Bloque 1: Fuerza y core I</u> -Sentadilla una pierna: rodilla por delante de la punta del pie. espalda recta -Split atrás + rod. arriba. Espalda recta. rodilla en línea -Zarpazo tobillo avanzando -Ataque pierna (caballo) <u>-Core:</u> Mountain climber Plancha lateral rodilla apoyada <u>Bloque 2:</u> TROTE LLANO + CUESTAS. caco CUESTAS ARRIBA (Caminar-correr) Caminar plano hasta salida con dedo gordo Correr: metatarso con parte delantera del pie o con pie plano. 		Balón medicinal o mochila lastrada
VUELTA A LA CALMA (12 min.)	30-60 segundos estiramiento	Estático, sin rebotes -gemelo -sóleo -psoas -cuádriceps -Isquiotibiales -espalda -pectoral		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Dosifica tu esfuerzo. ¿Corres igual cuesta arriba? Analiza que cambiado
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Controla tu técnica, tanto en los ejercicios de fuerza, como en la técnica de carrera como en la parte más cardiovascular.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
CORREDORES MAYORES (+ 65) AÑOS N 4

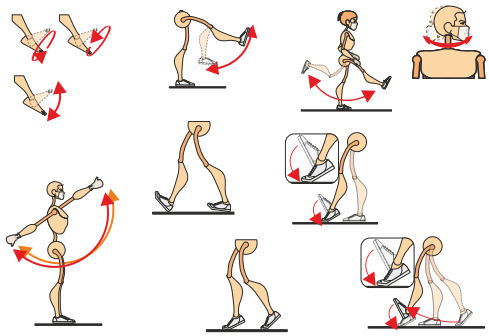
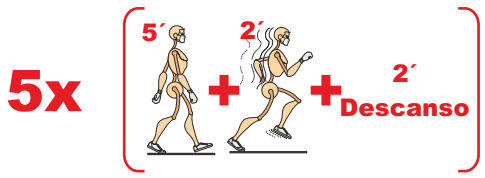
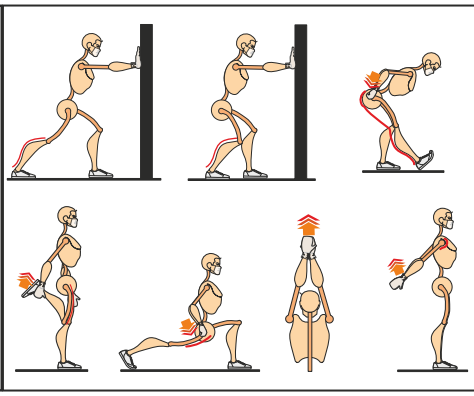
OBJETIVOS	-Recreacional-rendimiento -Preparación para correr sin lesión técnica pies + cadencia -Fuerza general y resistencia general Control carga EEP (Escala de esfuerzo percibido) y FC (Frecuencia cardíaca)
CONTENIDOS	-Reforzar estructura fuerza específica. Carrera y tobillo particular. -Core II -Mejora factores determinantes resistencia -Dosis de carga: EEP
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación, Intermedio, Avanzado
DURACIÓN (minutos)	67 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	3 x 10 repeticiones de cada movimiento	Movilidad articular: Círculos tobillo en cada sentido subir y bajar tobillo (decir que si) Flex-ext. rodilla (dar patada) sin silla Flex-ext. cadera (balanceos) Brazos mover rectos alternando Giro cuello (decir que no) Caminar de puntillas caminar de talón Gemelo en bordillo simultáneo con ambos pies,		Escalón. Zapatillas de correr en buen estado y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología.
PARTE PRINCIPAL (45 minutos)	BLOQUE 1 3X8 REP./SEGUNDOS BLOQUE 2: TROTE 15 MINUTOS (TODOS) LLANO CUESTAS: Alterna cada subida (camina/corre. Baja caminando: 15 subidas total Caminar: 15 min 7/10 EEP	**<u>Bloque 1:</u>** <u>Equilibrio:</u> Alcances pie atrás, interior, atrás exterior y delante). <u>Fuerza:</u> -Sentadilla 1 pierna escalón bajar rodilla por delante de la punta del pie. espalda recta. -Zarpazo tobillo avanzando. -Ataque pierna (caballo). <u>Core:</u> -Mountain climber, rodilla a codo opuesto. -Plancha lateral rodilla apoyada y pierna de arriba estirada. **<u>Bloque 2:</u>** TROTE LLANO + CUESTAS. caco CUESTAS ARRIBA (Caminar-correr). Caminar plano hasta salida con dedo gordo Correr: metatarso con parte delantera del pie o con pie plano. 		Colchoneta, escalón
VUELTA A LA CALMA (12 min.)	30-60 segundos estiramiento	Estático, sin rebotes -gemelo -sóleo -psoas -cuádriceps -Isquiotibiales -espalda -pectoral		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Dosifica tu esfuerzo. ¿Corres igual cuesta arriba? Analiza que cambiado
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Controla tu técnica, tanto en los ejercicios de fuerza, como en la técnica de carrera como en la parte más cardiovascular.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
CORREDORES JÓVENES Y ADULTOS 15-64 AÑOS Nº1

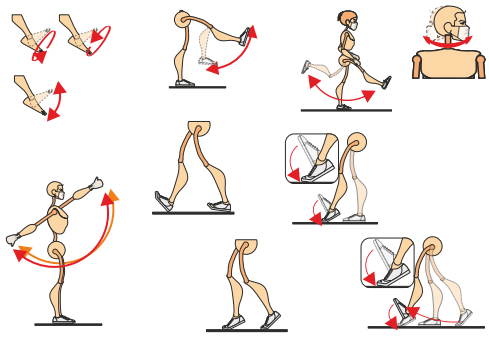
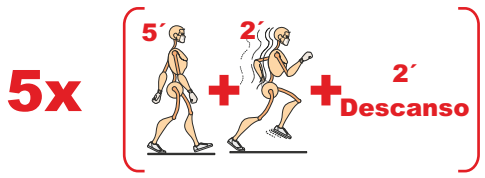
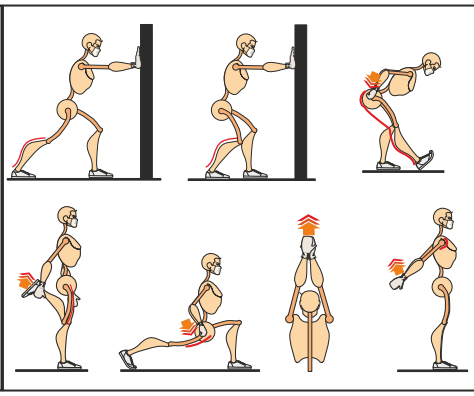
OBJETIVOS	Mejorar la condición física general, haciendo una correcta transición CA-CO (caminar-correr)		
CONTENIDOS	Rodar el pie completo al caminar hasta correr/ Dosificar la carga y escuchar al cuerpo		
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación	**DURACIÓN (minutos)**	55 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	2 X 10 Repeticiones de cada movimiento 8 minutos	Movilidad articular: Círculos tobillo en cada sentido subir y bajar tobillo (decir que si) Flex-ext. rodilla (dar patada) sin silla Flex-ext. cadera (balanceos) Brazos mover rectos alternando Giro cuello (decir que no) Caminar de puntillas caminar de talón Gemelo en bordillo simultáneo con ambos pies, ponerse de puntillas.		Sescalón. Zapatillas de correr en buen estado y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología.
PARTE PRINCIPAL (35 min.) (25 min caminar 10 min correr)	5x (5minutos caminar + 5min correr suave: /2 min desc. sensación de esfuerzo:5/10)	CACO: CAMINAR-CORRER 		ninguno.
VUELTA A LA CALMA (12 min.)	30-60 segundos estiramiento	estiramientos: de 30-60 seg. estático, sin rebotes Gemelo-Sóleo Isquiotibiales Cuadriceps Espalda Pectoral Etc.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Corres entrando de talón y saliendo de metatarso y dedo gordo del pie ¿Puedes regular la intensidad y relacionarlo del 1 al 10 con la escala de sensación de esfuerzo? No hay sensación de dolor en ningún ejercicio
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Aguantas la intensidad de la sesión. Has hecho la sesión en el orden propuesto, y el tiempo e intensidades indicado.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
CORREDORES JÓVENES Y ADULTOS 15-64 AÑOS Nº1

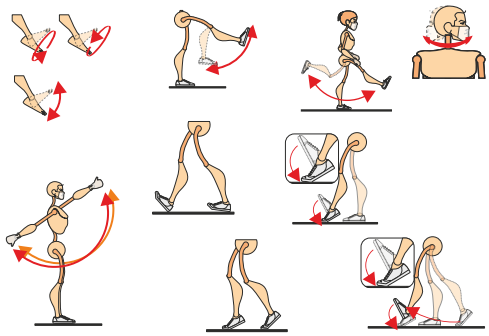
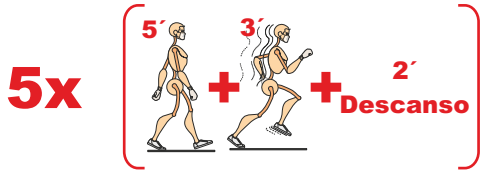
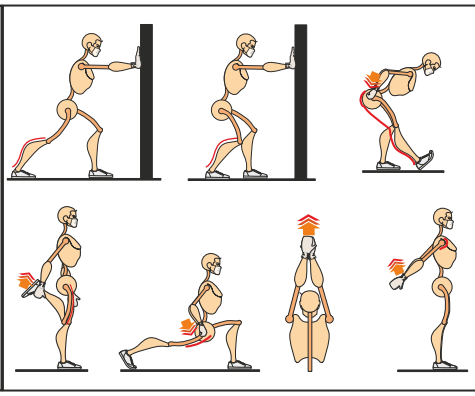
OBJETIVOS	Mejorar la condición física general, haciendo una correcta transición CA-CO (caminar-correr)		
CONTENIDOS	Rodar el pie completo al caminar hasta correr/ Dosificar la carga y escuchar al cuerpo		
NIVEL DE LA SESIÓN	Intermedio	**DURACIÓN (minutos)**	55 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	2 X 10 Repeticiones de cada movimiento 8 minutos	Movilidad articular: Círculos tobillo en cada sentido subir y bajar tobillo (decir que si) Flex-ext. rodilla (dar patada) sin silla Flex-ext. cadera (balanceos) Brazos mover rectos alternando Giro cuello (decir que no) Caminar de puntillas caminar de talón Gemelo en bordillo simultáneo con ambos pies, ponerse de puntillas.		Sescalón. Zapatillas de correr en buen estado y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología.
PARTE PRINCIPAL (35 min.) (25 min caminar 10 min correr)	5x (5minutos caminar + 2 min correr suave: /2 min desc. sensación de esfuerzo:5/10)	CACO: CAMINAR-CORRER  	 	ninguno.
VUELTA A LA CALMA (12 min.)	30-60 segundos estiramiento	estiramientos: de 30-60 seg. estático, sin rebotes Gemelo-Sóleo Isquiotibiales Cuadriceps Espalda Pectoral Etc.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Corres entrando de talón y saliendo de metatarso y dedo gordo del pie ¿Puedes regular la intensidad y relacionarlo del 1 al 10 con la escala de sensación de esfuerzo? No hay sensación de dolor en ningún ejercicio
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Aguantas la intensidad de la sesión. Has hecho la sesión en el orden propuesto, y el tiempo e intensidades indicado.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
CORREDORES JÓVENES Y ADULTOS 15-64 AÑOS Nº1

OBJETIVOS	Mejorar la condición física general, haciendo una correcta transición CA-CO (caminar-correr)		
CONTENIDOS	Rodar el pie completo al caminar hasta correr/ Dosificar la carga y escuchar al cuerpo		
NIVEL DE LA SESIÓN	Avanzado	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos

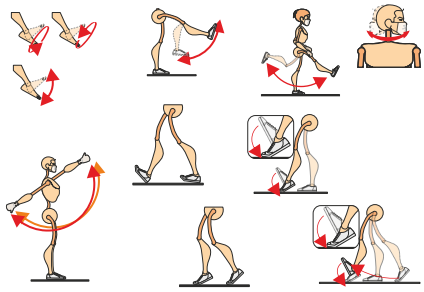
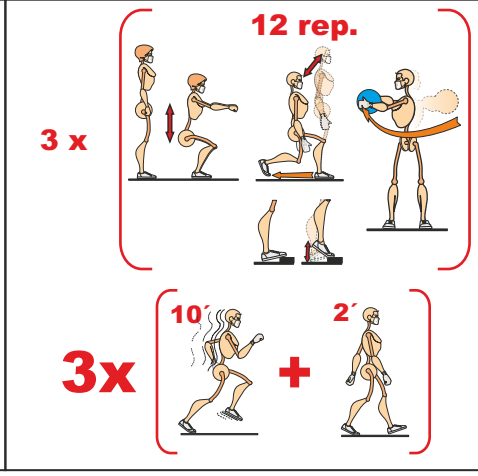
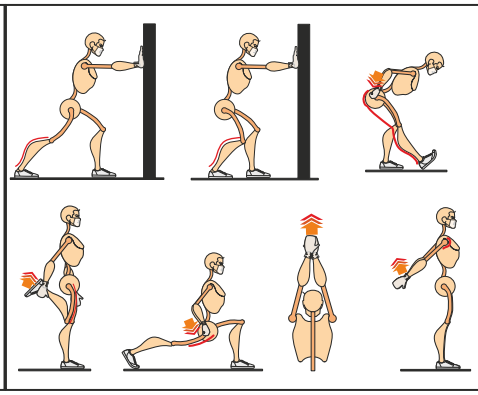
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	3X 10 Repeticiones de cada movimiento 10 minutos	Movilidad articular: Círculos tobillo en cada sentido subir y bajar tobillo (decir que si) Flex-ext. rodilla (dar patada) sin silla Flex-ext. cadera (balanceos) Brazos mover rectos alternando Giro cuello (decir que no) Caminar de puntillas caminar de talón Gemelo en bordillo simultáneo con ambos pies, ponerse de puntillas.		Sescalón. Zapatillas de correr en buen estado y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología.
PARTE PRINCIPAL (40 min.) (25 min caminar 15 min correr)	5x (5minutos caminar + 3 min. correr suave: /2 min desc. sensación de esfuerzo:5/10)	CACO: CAMINAR-CORRER 		ninguno.
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	30-60 segundos estiramiento	estiramientos: de 30-60 seg. estático, sin rebotes Gemelo-Sóleo Isquiotibiales Cuadriceps Espalda Pectoral Etc.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Corres entrando de talón y saliendo de metatarso y dedo gordo del pie ¿Puedes regular la intensidad y relacionarlo del 1 al 10 con la escala de sensación de esfuerzo? No hay sensación de dolor en ningún ejercicio
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Aguantas la intensidad de la sesión. Has hecho la sesión en el orden propuesto, y el tiempo e intensidades indicado.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
CORREDORES JÓVENES ADULTOS (Iniciación) 15-64 AÑOS Nº1

OBJETIVOS	-Recreacional-rendimiento -Preparación para correr sin lesión técnica pies + cadencia -Fuerza general y resistencia general control carga EEP (Escala de esfuerzo percibido) y FC (Frecuencia cardíaca)
CONTENIDOS	-Reforzar estructura fuerza específica. Carrera y tobillo particular. -Core II -Mejora factores determinantes resistencia -Dosis de carga: EEP

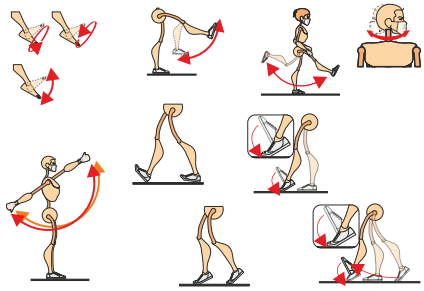
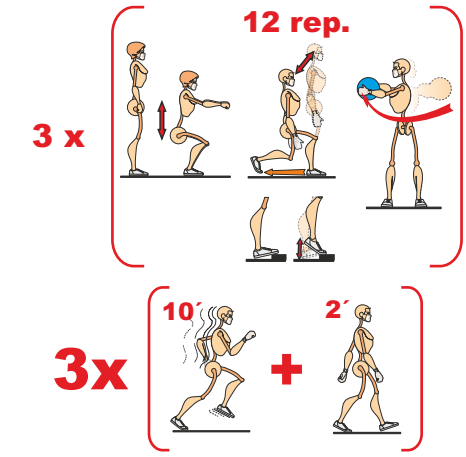
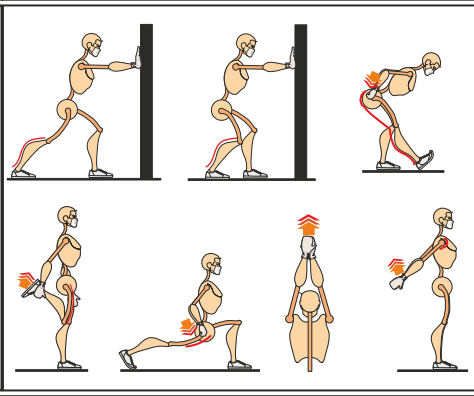
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación	**DURACIÓN (minutos)**	63 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	3 x 10 repeticiones de cada movimiento	Movilidad articular: Círculos tobillo en cada sentido subir y bajar tobillo (decir que si) Flex-ext. rodilla (dar patada) sin silla Flex-ext. cadera (balanceos) Brazos mover rectos alternando Giro cuello (decir que no) Caminar de puntillas caminar de talón Gemelo en bordillo simultáneo con ambos pies, ponerse de puntillas.		Escalón. Zapatillas de correr en buen estado y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología.
PARTE PRINCIPAL (41 min.) Bloque 1: 5 min Bloque 2: 36 min (30 min caminar 6 min correr)	Bloque 1 3x12 repeticiones Bloque 2: 3x (10 min correr/2 min. Caminar) Sensación esfuerzo 6-7 	Bloque 1: Fuerza y core I : -Sentadilla: rodilla por delante de la punta del pie. espalda recta -Split atrás. Espalda recta. rodilla en línea -Gemelo de puntillas escalón simultáneo -Core: de pie. Giro 10 segundos muy corto, desde la cadera. Piernas flexionadas. Amago lanzamiento pivote pie apunta fuera, rotar cadera brazos estirados. Bloque 2: CACO (Caminar-correr) Caminar desde apoyo de talón hasta salida con dedo gordo Correr: metatarso con parte delantera del pie o con pie plano. Nunca talón.		Balón medicinal o mochila lastrada
VUELTA A LA CALMA (12 min.)	30-60 segundos estiramiento	estiramientos: de 30-60 seg. estático, sin rebotes Gemelo-Sóleo Isquiotibiales Cuadriceps Espalda Pectoral Etc.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Corres entrando de talón y saliendo de metatarso y dedo gordo del pie ¿Puedes regular la intensidad y relacionarlo del 1 al 10 con la escala de sensación de esfuerzo? No hay sensación de dolor en ningún ejercicio
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Aguantas la intensidad de la sesión. Has hecho la sesión en el orden propuesto, y el tiempo e intensidades indicado.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
CORREDORES JÓVENES ADULTOS (Intermedio) 15-64 AÑOS Nº1

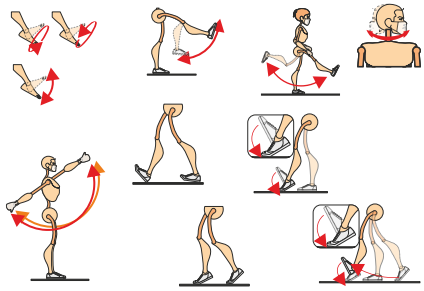
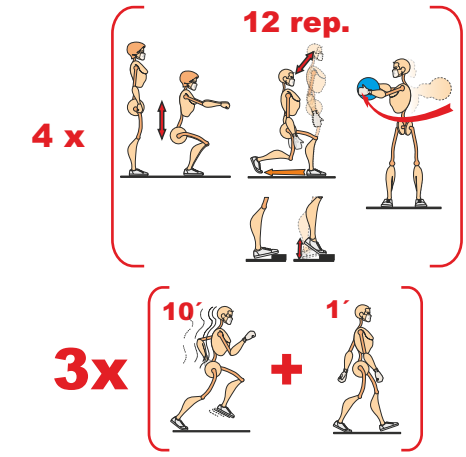
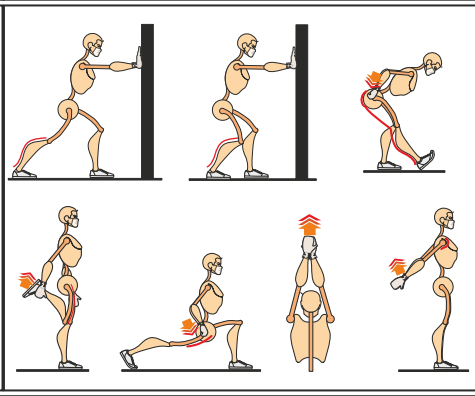
OBJETIVOS	-Recreacional-rendimiento -Preparación para correr sin lesión técnica pies + cadencia -Fuerza general y resistencia general control carga EEP (Escala de esfuerzo percibido) y FC (Frecuencia cardíaca)
CONTENIDOS	-Reforzar estructura fuerza específica. Carrera y tobillo particular. -Core II -Mejora factores determinantes resistencia -Dosis de carga: EEP
NIVEL DE LA SESIÓN	Intermedio — **DURACIÓN (minutos)**: 63 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	3 x 10 repeticiones de cada movimiento	Movilidad articular: Círculos tobillo en cada sentido subir y bajar tobillo (decir que si) Flex-ext. rodilla (dar patada) sin silla Flex-ext. cadera (balanceos) Brazos mover rectos alternando Giro cuello (decir que no) Caminar de puntillas caminar de talón Gemelo en bordillo simultáneo con ambos pies, ponerse de puntillas.		Escalón. Zapatillas de correr en buen estado y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología.
PARTE PRINCIPAL (41 min.) BLOQUE 1: 5 MIN BLOQUE 2: 36 MIN (30 min caminar 6 min correr)	Bloque 1 3x12 repeticiones Bloque 2: 3x (10 min correr/2 min. Caminar) Sensación esfuerzo 6-7 sobre 10 	Bloque 1: Fuerza y core I : -Sentadilla: rodilla por delante de la punta del pie. espalda recta -Split atrás. Espalda recta. rodilla en línea -Gemelo de puntillas escalón simultáneo -Core: de pie. Giro 10 segundos muy corto, desde la cadera. Piernas flexionadas. Amago lanzamiento pivote pie apunta fuera, rotar cadera brazos estirados. Bloque 2: caco (Caminar-correr) Caminar desde apoyo de talón hasta salida con dedo gordo Correr: metatarso con parte delantera del pie o con pie plano. Nunca talón.		Balón medicinal o mochila lastrada
VUELTA A LA CALMA (12 min.)	30-60 segundos estiramiento	estiramientos: de 30-60 seg. estático, sin rebotes Gemelo-Sóleo Isquiotibiales Cuadriceps Espalda Pectoral Etc.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Corres entrando de talón y saliendo de metatarso y dedo gordo del pie ¿Puedes regular la intensidad y relacionarlo del 1 al 10 con la escala de sensación de esfuerzo? No hay sensación de dolor en ningún ejercicio
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Aguantas la intensidad de la sesión. Has hecho la sesión en el orden propuesto, y el tiempo e intensidades indicado.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
CORREDORES JÓVENES ADULTOS (Avanzado) 15-64 AÑOS Nº1

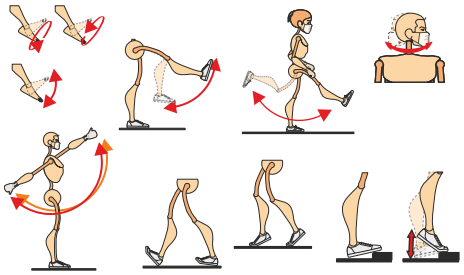
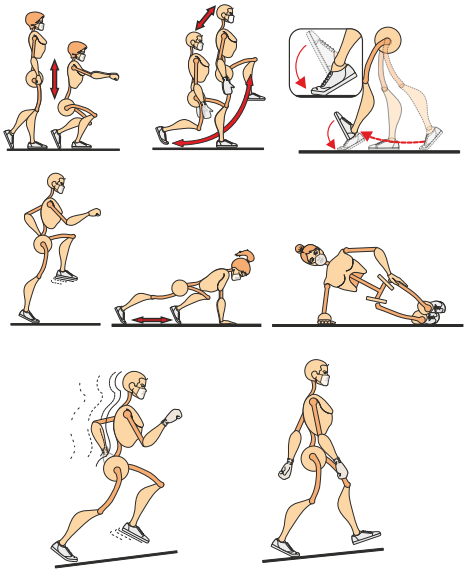
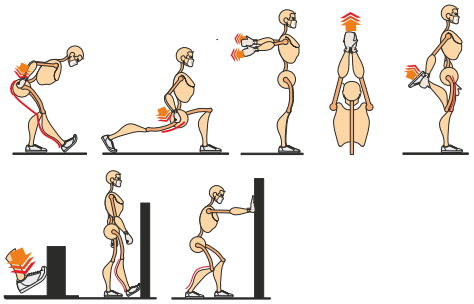
OBJETIVOS	-Recreacional-rendimiento -Preparación para correr sin lesión técnica pies + cadencia -Fuerza general y resistencia general control carga EEP (Escala de esfuerzo percibido) y FC (Frecuencia cardíaca)		
CONTENIDOS	-Reforzar estructura fuerza específica. Carrera y tobillo particular. -Mejora factores determinantes resistencia	-Core II -Dosis de carga: EEP	
NIVEL DE LA SESIÓN	Avanzado	**DURACIÓN (minutos)**	63 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	3 x 10 repeticiones de cada movimiento	Movilidad articular: Círculos tobillo en cada sentido subir y bajar tobillo (decir que si) Flex-ext. rodilla (dar patada) sin silla Flex-ext. cadera (balanceos) Brazos mover rectos alternando Giro cuello (decir que no) Caminar de puntillas caminar de talón Gemelo en bordillo simultáneo con ambos pies, ponerse de puntillas.		Escalón. Zapatillas de correr en buen estado y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología.
PARTE PRINCIPAL (40 min.) BLOQUE 1: 7 MIN BLOQUE 2: 33 MIN (30 min correr 3 min caminar)	Bloque 1: 4x12 repeticiones Bloque 2: 3x (10 min correr/1 min. Caminar) Sensación esfuerzo 7 sobre 10 sobre 10 	Bloque 1: Fuerza y core I : -Sentadilla: rodilla por delante de la punta del pie. espalda recta -Split atrás. Espalda recta. rodilla en línea -Gemelo de puntillas escalón simultáneo -Core: de pie. Giro 10 segundos muy corto, desde la cadera. Piernas flexionadas. Amago lanzamiento pivote pie apunta fuera, rotar cadera brazos estirados. Bloque 2: caco (Caminar-correr) Caminar desde apoyo de talón hasta salida con dedo gordo Correr: metatarso con parte delantera del pie o con pie plano. Nunca talón.		Balón medicinal o mochila lastrada
VUELTA A LA CALMA (12 min.)	30-60 segundos estiramiento	estiramientos: de 30-60 seg. estático, sin rebotes Gemelo-Sóleo Isquiotibiales Cuadriceps Espalda Pectoral Etc.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Corres entrando de talón y saliendo de metatarso y dedo gordo del pie ¿Puedes regular la intensidad y relacionarlo del 1 al 10 con la escala de sensación de esfuerzo? No hay sensación de dolor en ningún ejercicio
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Aguantas la intensidad de la sesión. Has hecho la sesión en el orden propuesto, y el tiempo e intensidades indicado.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
CORREDORES JÓVENES ADULTOS 15-64 AÑOS N 3

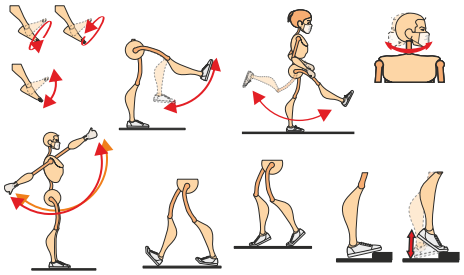
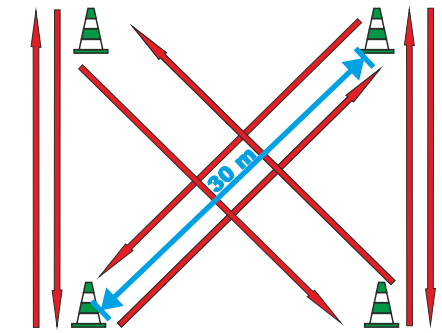
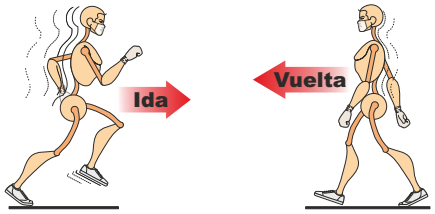
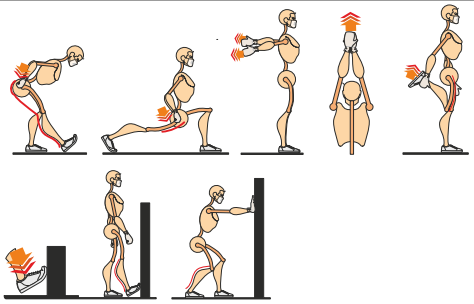
OBJETIVOS	-Recreacional-rendimiento -Preparación para correr sin lesión técnica pies + cadencia -Fuerza general y resistencia general Control carga EEP (Escala de esfuerzo percibido) y FC (Frecuencia cardíaca)
CONTENIDOS	-Reforzar estructura fuerza específica. Carrera y tobillo particular. -Core II -Mejora factores determinantes resistencia -Dosis de carga: EEP
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación, Intermedio, Avanzado — **DURACIÓN (minutos)**: 61, 66, 71 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	3 x 10 repeticiones de cada movimiento	Movilidad articular: Círculos tobillo en cada sentido subir y bajar tobillo (decir que si) Flex-ext. rodilla (dar patada) sin silla Flex-ext. cadera (balanceos) Brazos mover rectos alternando Giro cuello (decir que no) Caminar de puntillas caminar de talón Gemelo en bordillo simultáneo con ambos pies,		Escalón. Zapatillas de correr en buen estado y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología.
PARTE PRINCIPAL (39-44-49) INICIACIÓN:39 MIN INTERMEDIO:44 MIN AVANZADO:49 MIN	BLOQUE 1 3X10 REP./SEGUNDOS BLOQUE 2: TROTE 15 MINUTOS (TODOS) LLANO. CUESTAS 100 MTS: Alterna cada subida (camina/corre. INICIACIÓN Baja caminando: 10 subidas total INTERMEDIO: 15 subidas AVANZADO: 20 SUBIDAS BLOQUE 3: TROTE10 m in 6-7/10 EEP	<u>Bloque 1:</u> Fuerza y core I -Sentadilla una pierna: rodilla por delante de la punta del pie. espalda recta -Split atrás + rod. arriba. Espalda recta. rodilla en línea -Zarpazo tobillo avanzando -Ataque pierna (caballo) -Core: Mountain climber Plancha lateral rodilla apoyada <u>Bloque 2:</u> TROTE LLANO + CUESTAS. caco CUESTAS ARRIBA (Caminar-correr) Caminar plano hasta salida con dedo gordo Correr: metatarso con parte delantera del pie o con pie plano. 		Balón medicinal o mochila lastrada
VUELTA A LA CALMA (12 min.)	30-60 segundos estiramiento	Estático, sin rebotes - Gemelo - Sóleo - Isquiotibiales - Cuadriceps - Espalda - Pectoral - Etc.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Dosifica tu esfuerzo. ¿Corres igual cuesta arriba? Analiza que cambiado
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Aguantas la intensidad de la sesión. Has hecho la sesión en el orden propuesto, y el tiempo e intensidades indicado.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
CORREDORES JÓVENES ADULTOS 15-64 AÑOS N 4

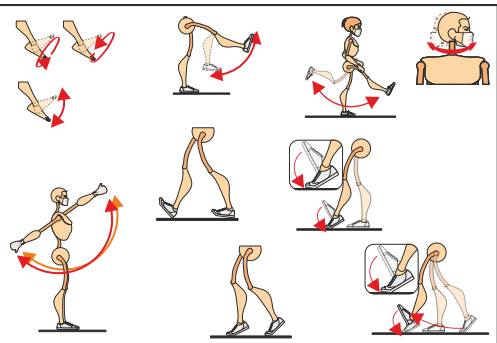
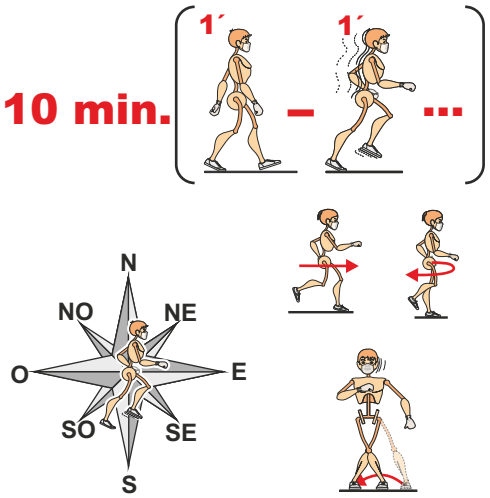
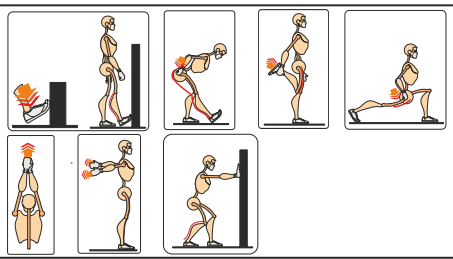
OBJETIVOS	-Recreacional-rendimiento -Preparación para correr sin lesión técnica pies + cadencia -Fuerza general y resistencia general Control carga EEP (Escala de esfuerzo percibido) y FC (Frecuencia cardíaca)
CONTENIDOS	-Reforzar estructura fuerza específica. Carrera y tobillo particular. -Core II -Mejora factores determinantes resistencia -Dosis de carga: EEP
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación, Intermedio, Avanzado
DURACIÓN (minutos)	61-71-71 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	3 x 10 repeticiones de cada movimiento	Movilidad articular: Círculos tobillo en cada sentido subir y bajar tobillo (decir que si) Flex-ext. rodilla (dar patada) sin silla Flex-ext. cadera (balanceos) Brazos mover rectos alternando Giro cuello (decir que no) Caminar de puntillas caminar de talón Gemelo en bordillo simultáneo con ambos pies,		Escalón. Zapatillas de correr en buen estado y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología.
PARTE PRINCIPAL Iniciación: 41 minutos Intermedio: 49 minutos Avanzado: 55 minutos	**BLOQUE 1:** INICIACIÓN: Mantén sin parar 12 minutos seguidos INTERMEDIO: Mantén sin parar 20 minutos seguidos. AVANZADO: 20 minutos **BLOQUE 2:** INICIACIÓN: 5 X Cada X es una serie: INTERMEDIO: 10 X Idem 10 series AVANZADO:15 X Idem 15 series **BLOQUE 3:** TROTE 20 MINUTOS ESFUERZO: 7-9/10	Bloque 1: Trotar sin parar. Bloque 2: EQUIS X 30 METROS DIAGONAL APROX. **INICIACIÓN:** Equis 80% carrera vuelta caminar **INTERMEDIO:** Equis 90% carrera vuelta caminar **AVANZADO:** Equis 100% carrera vuelta caminar Correr: metatarso con parte delantera del pie o con pie plano. Nunca talón. BLOQUE 3: TROTE 	 	Balón medicinal o mochila lastrada
VUELTA A LA CALMA (12 min.)	30-60 segundos estiramiento	Estático, sin rebotes - Gemelo - Sóleo - Isquiotibiales - Cuadriceps - Espalda - Pectoral - Etc.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Dosifica tu esfuerzo. ¿Corres igual cuesta arriba? Analiza que cambiado
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Controla tu técnica, tanto en los ejercicios de fuerza, como en la técnica de carrera como en la parte más cardiovascular.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
CORREDORES INFANTIL 6-14 AÑOS Nº1

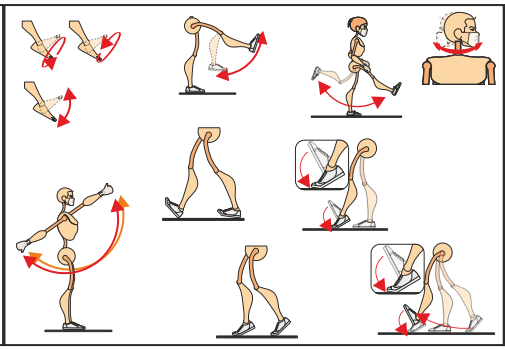
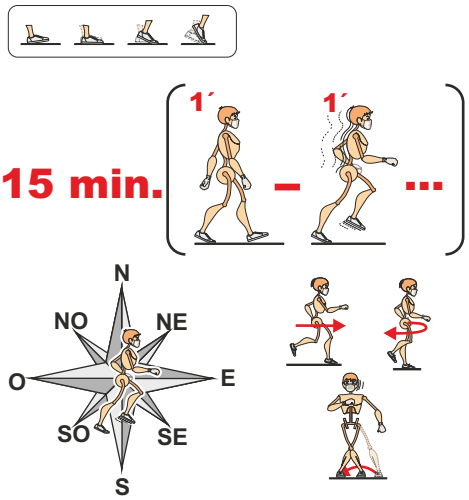
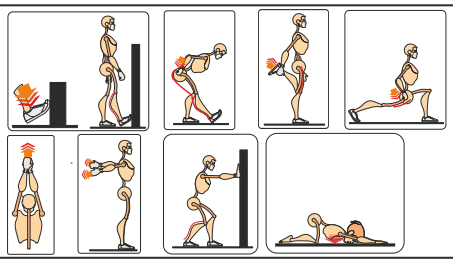
OBJETIVOS	Mejorar la condición física general, haciendo una correcta transición CA-CO (caminar-correr)			
CONTENIDOS	Rodar el pie completo al caminar hasta correr/ Dosificar la carga y escuchar al cuerpo			
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciacion		**DURACIÓN (minutos)**	45 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	2 X 10 Repeticiones de cada movimiento 10 minutos	MOVILIDAD ARTICULAR: -circulos tobillo en cada sentido -subir y bajar tobillo (decir que si) -flex-ext. Rodilla (dar patada) -flex-ext. Cadera (balanceos) -brazos mover rectos alternando -giro cuello (decir que no) -caminar talones-puntillas -zarpazo tobillo sitio -zarpazo tobillo avanzando 10 mts		Escalón. Zapatillas de correr en buen estado y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología
PARTE PRINCIPAL PARTE PRINCIPAL (30min.TOTAL) BLOQUE 1: (10 min) BLOQUE 2: (10 min) BLOQUE 3: (10 min	25 minutos **Bloque 1:** 10 minutos: Cada minuto cambio de caminar a correr y viceversa. **Bloque 2:** 3 X cada sentido. RUMBO: (Norte/sur/este/oeste /NE/SE/SO/NO) **Bloque 3:** Repetir bloque 1 sensación de esfuerzo 6-7	Bloque 1:CACO Caminar apoyando desde el talón a los dedos Correr suave con la parte delantera del pie Bloque 2: Imagina una brújula. Corre hacia cada rumbo. a: de frente i/v b: de frente ida. vuelta de espaldas c: lateral i/v. Cada vez que termines las 3 series siente tu esfuerzo (Mira la escala) 		Ninguno. Mochila carga o balón medicinal
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	30-60 segundos cada estiramiento	Estiramientos: de 30 segundos a un minuto estático, sin rebotes Gemelo Isquiotibiales Cuadriceps Espalda Pectoral Total tiempo: 9 min máx.		Ninguno.

AUTOEVALUACIÓN	Corres entrando de talón y saliendo de metatarso y dedo gordo del pie ¿Puedes regular la intensidad y relacionarlo del 1 al 10 con la escala de sensación de esfuerzo? No hay sensación de dolor en ningún ejercicio
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Aguantas la intensidad de la sesión. Has hecho la sesión en el orden propuesto, y el tiempo e intensidades indicado

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
CORREDORES INFANTIL 6-14 AÑOS Nº1

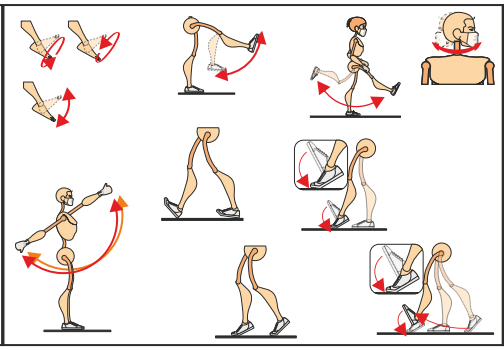
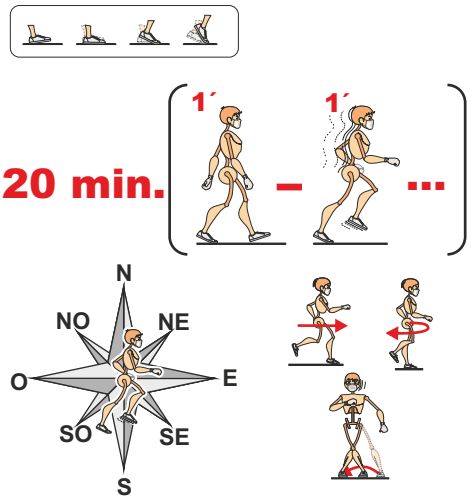
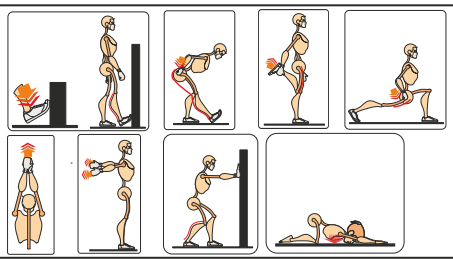
OBJETIVOS	Recreacional. Sentir pie y apoyos. Desplazamiento multidireccional. velocidad. autoconocimiento corporal y sensitivo.
CONTENIDOS	CACO, Cambios de ritmo y de dirección. Conocer beneficios carrera. Identificar sensaciones. Dosis de carga
NIVEL DE LA SESIÓN	Intermedio
DURACIÓN (minutos)	55 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	3 x 10 repeticiones de cada movimiento	MOVILIDAD ARTICULAR: -circulos tobillo en cada sentido -subir y bajar tobillo (decir que si) -flex-ext. Rodilla (dar patada) -flex-ext. Cadera (balanceos) -brazos mover rectos alternando -giro cuello (decir que no) -caminar talones-puntillas -zarpazo tobillo sitio -zarpazo tobillo avanzando 10 mts		Escalón.
PARTE PRINCIPAL PARTE PRINCIPAL (35min.TOTAL) BLOQUE 1: (15 min) BLOQUE 2: (10 min) BLOQUE 3: (10 min	25 minutos **Bloque 1:** 15 minutos: Cada minuto cambio de caminar a correr y viceversa. **Bloque 2:** 3 X cada sentido. RUMBO: (Norte/sur/este/oeste /NE/SE/SO/NO) **Bloque 3:** Repetir bloque 1 sensación de esfuerzo 6-7	Bloque 1:CACO Caminar apoyando desde el talón a los dedos Correr suave con la parte delantera del pie Bloque 2: Imagina una brújula. Corre hacia cada rumbo. a: de frente i/v b: de frente ida. vuelta de espaldas c: lateral i/v. Cada vez que termines las 3 series siente tu esfuerzo (Mira la escala) 		Ropa adecuada carrera.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	30-60 segundos cada estiramiento	Estiramientos: de 30 segundos a un minuto estático, sin rebotes Gemelo Isquiotibiales Cuadriceps Espalda Pectoral Total tiempo: 9 min máx.		Ninguno.

AUTOEVALUACIÓN	¿Has conseguido mantener al correr, tu sensación de esfuerzo en 7 sobre 10 ¿Eres capaz de hacer cambios de ritmo de caminar a correr y lo has relacionado con la escala del 1 al 10? ¿Siente los distintos apoyos entre caminar y correr?
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Puedes regular tu esfuerzo. (6-7 sobre 10) Podrías relacionarlo con tu % de la FC máxima corres de metatarso (parte delantera del pie) o pie plano, nunca talón Respetas el calentamiento, parte principal y la vuelta a la calma

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
CORREDORES INFANTIL 6-14 AÑOS Nº1

OBJETIVOS	Recreacional. Sentir pie y apoyos. Desplazamiento multidireccional. velocidad. autoconocimiento corporal y sensitivo.		
CONTENIDOS	CACO, Cambios de ritmo y de dirección. Conocer beneficios carrera. Identificar sensaciones. Dosis de carga		
NIVEL DE LA SESIÓN	Avanzado	**DURACIÓN (minutos)**	60minutos

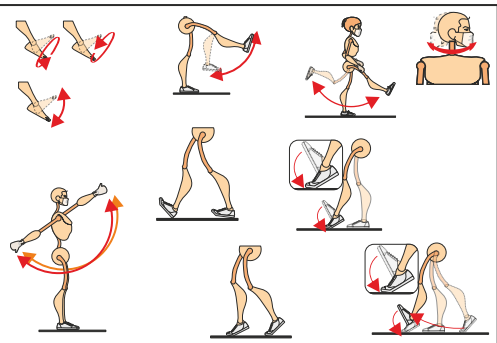
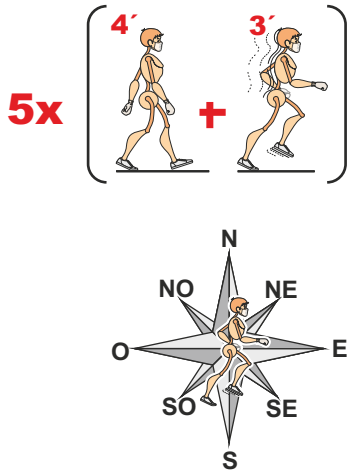
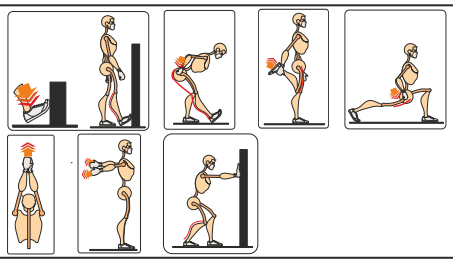
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	3 x 10 repeticiones de cada movimiento	MOVILIDAD ARTICULAR: -circulos tobillo en cada sentido -subir y bajar tobillo (decir que si) -flex-ext. Rodilla (dar patada) -flex-ext. Cadera (balanceos) -brazos mover rectos alternando -giro cuello (decir que no) -caminar talones-puntillas -zarpazo tobillo sitio -zarpazo tobillo avanzando 10 mts		Escalón.
PARTE PRINCIPAL PARTE PRINCIPAL (40min.TOTAL) BLOQUE 1: (20 min) BLOQUE 2: (10 min) BLOQUE 3: (10 min	40 minutos **Bloque 1:** 15 minutos: Cada minuto cambio de caminar a correr y viceversa. **Bloque 2:** 3 X cada sentido. RUMBO: (Norte/sur/este/oeste /NE/SE/SO/NO) **Bloque 3:** Repetir bloque 1 sensación de esfuerzo 6-7	Bloque 1:CACO Caminar apoyando desde el talón a los dedos Correr suave con la parte delantera del pie Bloque 2: Imagina una brújula. Corre hacia cada rumbo. a: de frente i/v b: de frente ida. vuelta de espaldas c: lateral i/v. Cada vez que termines las 3 series siente tu esfuerzo (Mira la escala) 		Ropa adecuada carrera.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	60 segundos cada estiramiento	Estiramientos: de 30 segundos a un minuto estático, sin rebotes Gemelo Isquiotibiales Cuadriceps Espalda Pectoral Total tiempo: 9 min máx.		Ninguno.

AUTOEVALUACIÓN	¿Has conseguido mantener al correr, tu sensación de esfuerzo en 7 sobre 10 ¿Eres capaz de hacer cambios de ritmo de caminar a correr y lo has relacionado con la escala del 1 al 10? ¿Siente los distintos apoyos entre caminar y correr?
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Puedes regular tu esfuerzo. (6-7 sobre 10) Podrías relacionarlo con tu % de la FC máxima corres de metatarso (parte delantera del pie) o pie plano, nunca talón Respetas el calentamiento, parte principal y la vuelta a la calma

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
CORREDORES INFANTIL (6-14 AÑOS) Iniciacion Nº2

OBJETIVOS	RECREACIONAL, SENTIR PIE, APOYOS. FUERZA Y RESISTENCIA GENERAL CORTA VELOCIDAD TÉCNICA CARRERA JUGADA
CONTENIDOS	CACO, Cambios de ritmo y de dirección. Conocer beneficios carrera. Identificar sensaciones.

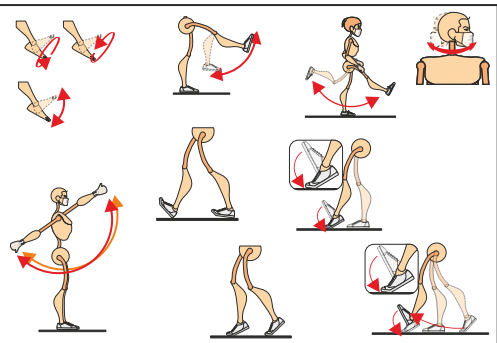
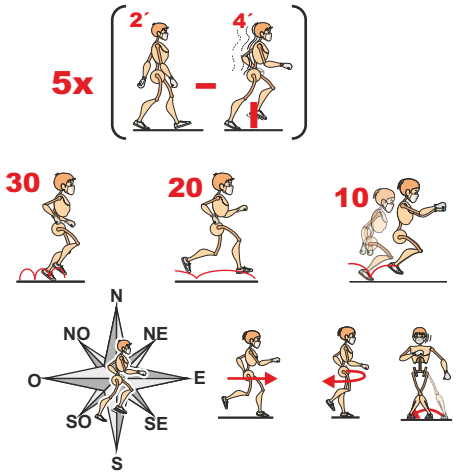
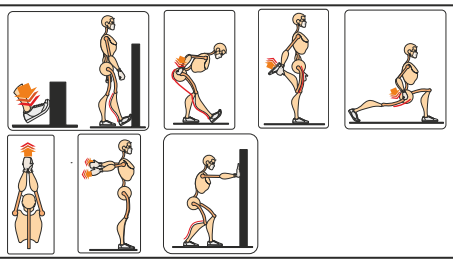
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciacion	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	2 x 10 repeticiones de cada movimiento	MOVILIDAD ARTICULAR: -circulos tobillo en cada sentido -subir y bajar tobillo (decir que si) -flex-ext. Rodilla (dar patada) -flex-ext. Cadera (balanceos) -brazos mover rectos alternando -giro cuello (decir que no) -caminar talones-puntillas -zarpazo tobillo sitio -zarpazo tobillo avanzando 10 mts		Escalón. Zapatillas de correr en buen estado y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología
PARTE PRINCIPAL (40 min.) Bloque 1: 20 minutos caminando 15 minutos corriendo Bloque 2: 5 minutos	Bloque 1: 5x (4min caminar/3 min correr suave: 6/10) Bloque 2: Brújula 2x (5 vueltas seguidas)	Bloque 1: CACO (Caminar/correr) Bloque 2: En medio del espacio. Imagina una brújula. Corre hacia cada rumbo. siguiendo este orden, volviendo al centro siempre: NORTE/SO/ESTE/SUR/ OESTE/NE/SE/NO 		Ninguno.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	30-60 segundos cada estiramiento	Estático, sin rebotes -gemelo -sóleo -psoas -cuádriceps -Isquiotibiales -espalda -pectoral		Ninguno.

AUTOEVALUACIÓN	Corres entrando de talón y saliendo de metatarso y dedo gordo del pie ¿Puedes regular la intensidad y relacionarlo del 1 al 10 con la escala de sensación de esfuerzo? No hay sensación de dolor en ningún ejercicio
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Aguantas la intensidad de la sesión. Has hecho la sesión en el orden propuesto, y el tiempo e intensidades indicado

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
CORREDORES INFANTIL (6-14 AÑOS) I Nº2

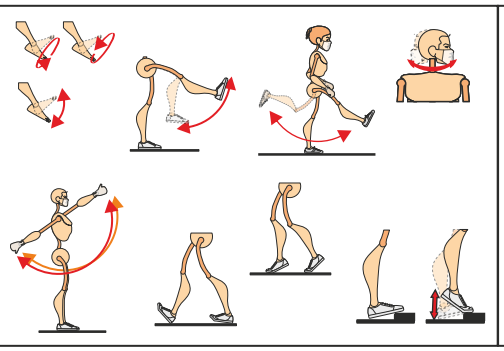
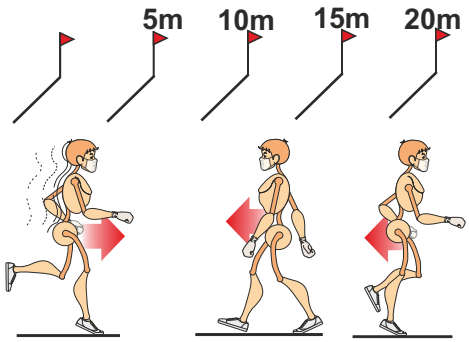
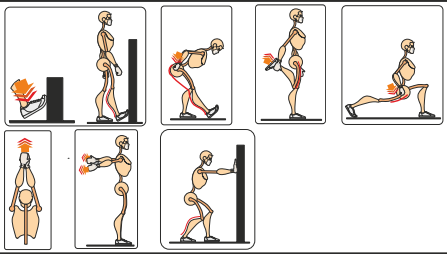
OBJETIVOS	RECREACIONAL, SENTIR PIE, APOYOS. FUERZA Y RESISTENCIA GENERAL CORTA VELOCIDAD TÉCNICA CARRERA JUGADA
CONTENIDOS	CACO, Cambios de ritmo y de dirección. Conocer beneficios carrera. Identificar sensaciones.
NIVEL DE LA SESIÓN	Intermedio / Avanzado
DURACIÓN (minutos)	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	2 x 10 repeticiones de cada movimiento	MOVILIDAD ARTICULAR: -circulos tobillo en cada sentido -subir y bajar tobillo (decir que si) -flex-ext. Rodilla (dar patada) -flex-ext. Cadera (balanceos) -brazos mover rectos alternando -giro cuello (decir que no) -caminar talones-puntillas -zarpazo tobillo sitio -zarpazo tobillo avanzando 10 mts		Escalón. Zapatillas de correr en buen estado y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología
PARTE PRINCIPAL (35 min.) Bloque 1: 10 minutos caminando 20 minutos corriendo Bloque 2: 5 minutos	Bloque 1: 5x (2min caminar/4 min correr suave: 6/10) + correr pies rápidos (30 pies hormiga-20 pies elefante 10 saltos canguro) bloque 3: brújula. 2 x sentido variante a, b y c. (5 minutos) Bloque 2: Brújula 3x (2 veces cada variante en cada sentido)	Bloque 1: CACO animales (Caminar/correr) Bloque 2: En medio del espacio. mira una brújula. Corre hacia cada rumbo. a: de frente i/v b: de frente ida. vuelta de espaldas c: lateral i/v.. Cada vez que termines las 3 series Siente tu esfuerzo 		Ninguno.
VUELTA A LA CALMA (11 minutos)	30-60 segundos cada estiramiento	Estático, sin rebotes -gemelo -sóleo -psoas -cuádriceps -Isquiotibiales -espalda -pectoral		Ninguno.

AUTOEVALUACIÓN	Corres entrando de talón y saliendo de metatarso y dedo gordo del pie ¿Puedes regular la intensidad y relacionarlo del 1 al 10 con la escala de sensación de esfuerzo? No hay sensación de dolor en ningún ejercicio
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Aguantas la intensidad de la sesión. Has hecho la sesión en el orden propuesto, y el tiempo e intensidades indicado

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
CORREDORES INFANTIL (6-14 AÑOS) N 3

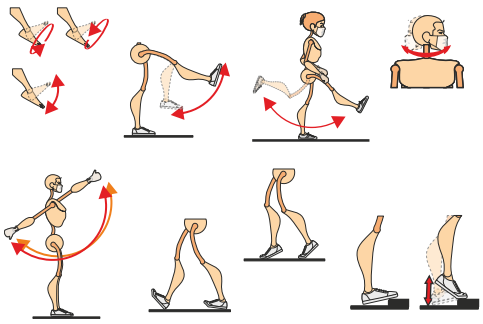
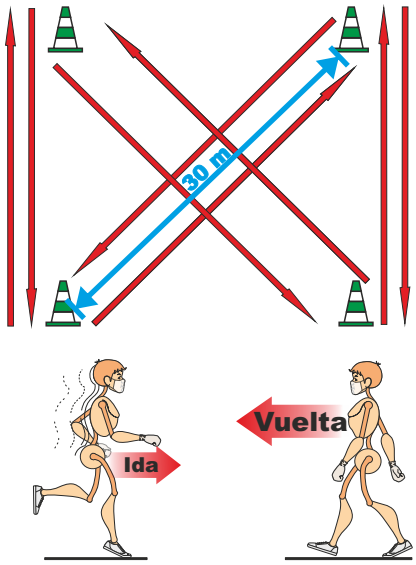
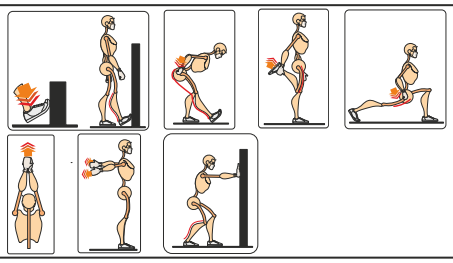
OBJETIVOS	Recreacional, sentir pie, apoyos.multidireccional. Velocidad. Autoconocimiento corporal y sensitivo. Regulación y gestión del esfuerzo.		
CONTENIDOS	Caco, cambios de ritmo y de dirección. Conocer beneficios carrera. Identificar sensaciones. Dósis de carga		
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación, Intermedio, avanzado	**DURACIÓN (minutos)**	48-58-68 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	3 x 10 repeticiones de cada movimiento	Movilidad articular: Círculos tobillo en cada sentido subir y bajar tobillo (decir que si) Flex-ext. rodilla (dar patada)sin silla Flex-ext. cadera (balanceos) Brazos mover rectos alternando Giro cuello (decir que no) Caminar de puntillas caminar de talón Gemelo en bordillo simultáneo con ambos pies, ponerse de puntillas		Escalón. Zapatillas de correr en buen estado y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología
PARTE PRINCIPAL (27-37-47 min.) Bloque 1: iniciación: 27 min Intermedio: 37 min. Avanzado: 47 min	Bloque 1: 5x (4min caminar/3 min correr suave: 6/10) Bloque 2: Brújula 2x (5 vueltas seguidas)	<u>Bloque 1:</u> Trotar sin parar. <u>Bloque 2:</u> LINEAS. Pon marcas o referencias a 5-10-15-20 metros Siempre se vuelve al inicio. INICIACIÓN: Ida corro-vuelta camino. Voy a 5 mts-vuelvo. Idem a 10-15 y 20 metros. INTERMEDIO/ AVANZADO: Todo corriendo Correr: metatarso con parte delantera del pie o con pie plano. Nunca talón. <u>BLOQUE 3:</u> TROTE 15 MINUTOS 		Ninguno.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	30-60 segundos cada estiramiento	Estático, sin rebotes -gemelo -sóleo -psoas -cuádriceps -Isquiotibiales -espalda -pectoral		Ninguno.

AUTOEVALUACIÓN	Corres entrando de talón y saliendo de metatarso y dedo gordo del pie ¿Puedes regular la intensidad y relacionarlo del 1 al 10 con la escala de sensación de esfuerzo? No hay sensación de dolor en ningún ejercicio
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Aguantas la intensidad de la sesión. Has hecho la sesión en el orden propuesto, y el tiempo e intensidades indicado

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
CORREDORES INFANTIL (6-14 AÑOS) N 4

OBJETIVOS	Recreacional, Sentir Pie, Apoyos.multidireccional. Velocidad. Autoconocimiento Corporal Y Sensitivo. Regulación Y Gestión Del Esfuerzo.		
CONTENIDOS	Caco, cambios de ritmo y de dirección. Conocer beneficios carrera. Identificar sensaciones. Dósis de carga		
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación, Intermedio, avanzado	**DURACIÓN (minutos)**	56-66-71minutos

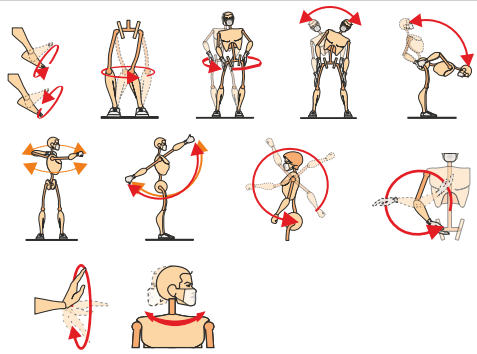
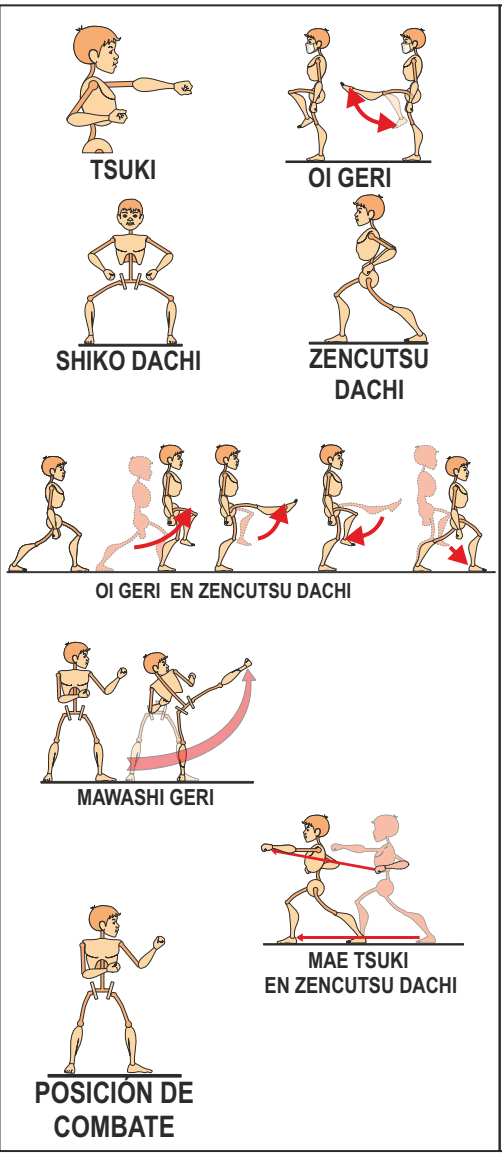
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	3 x 10 repeticiones de cada movimiento	Movilidad articular: Círculos tobillo en cada sentido subir y bajar tobillo (decir que si) Flex-ext. rodilla (dar patada)sin silla Flex-ext. cadera (balanceos) Brazos mover rectos alternando Giro cuello (decir que no) Caminar de puntillas caminar de talón Gemelo en bordillo simultáneo con ambos pies, ponerse de puntillas		Escalón. Zapatillas de correr en buen estado y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología
PARTE PRINCIPAL Iniciación: 35 minutos. Intermedio: 45 minutos. Avanzado: 50 minutos.	Bloque 1: Iniciación: - Mantén sin parar 10 minutos seguidos Intermedio: - Mantén sin parar 15 minutos seguidos. Avanzado: - 15 minutos Bloque 2: Iniciación: - 5 x (cada X es una serie). Intermedio: - 10 x idem 10 series Avanzado: 15 x idem 15 series Bloque 3: trote 20 minutos Esfuerzo: 7-9/10das)	Bloque 1: Trotar sin parar. Bloque: EQUIS X 30 METROS DIAGONAL APROX. **INICIACIÓN:** Equis 80% carrera vuelta caminar. **INTERMEDIO:** Equis 90% carrera vuelta caminar. **AVANZADO:** Equis 100% carrera vuelta caminar. Correr: metatarso con parte delantera del pie o con pie plano. Nunca talón. **BLOQUE 3:** TROTE 		Ninguno.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	30-60 segundos cada estiramiento	Estático, sin rebotes -gemelo -sóleo -psoas -cuádriceps -Isquiotibiales -espalda -pectoral		Ninguno.

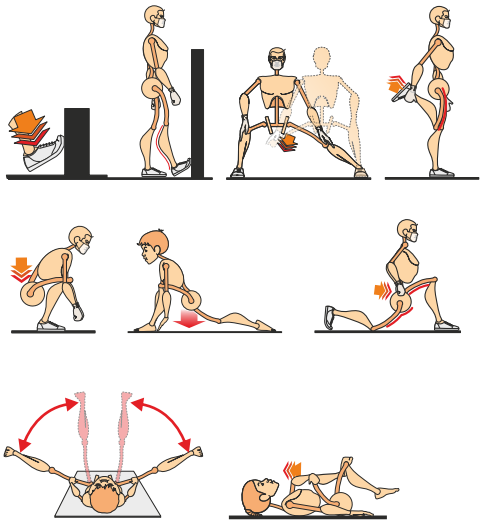
AUTOEVALUACIÓN	Corres entrando de talón y saliendo de metatarso y dedo gordo del pie ¿Puedes regular la intensidad y relacionarlo del 1 al 10 con la escala de sensación de esfuerzo? No hay sensación de dolor en ningún ejercicio
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Aguantas la intensidad de la sesión. Has hecho la sesión en el orden propuesto, y el tiempo e intensidades indicado

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
KÁRATE JÓVENES Y ADULTOS (15-64 AÑOS). Nº 1

OBJETIVOS	Re-activación del organismo. Disminución de rigidez muscular. Acondicionamiento de los sistemas (respiratorio, cardiovascular, musculoesquelético, metabólico, neurosensorial). Mejora progresiva de la condición física con prevención de lesiones. Equilibrio corporal. Coordinación. Dinamismo en la sesión.
CONTENIDOS	Movilidad articular. Capacidades físicas básicas. Introducción y soporte para el entrenamiento posterior. Ejercicios de fuerza muscular, coordinación y equilibrio progresivos y adaptados a la Fase Cero.

NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo - medio (moderado) / bajo impacto	**DURACIÓN (minutos)**	45 -50 minutos

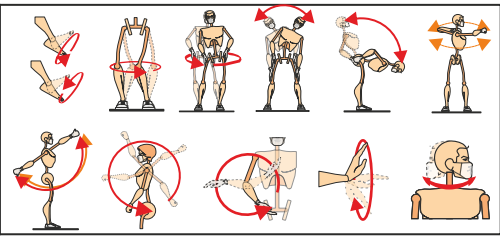
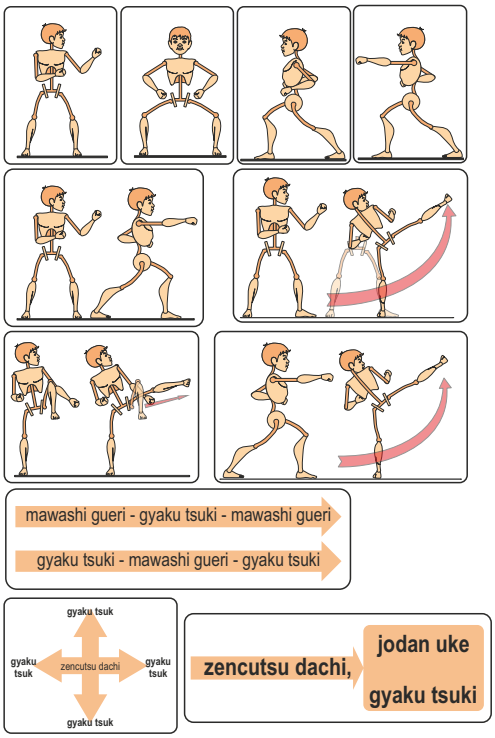
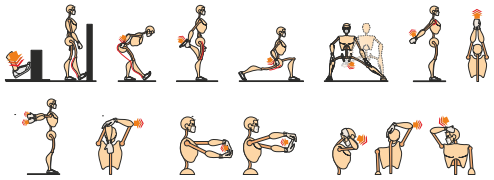
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	10 minutos aprox.	EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS Movimientos suaves con la cabeza (laterales, giros, hacia abajo y vuelta a posición alineada de cervicales). Círculos con los brazos delante y hacia atrás simultáneos y alternos y coordinados. Giros articulando codos y muñecas. Cruzar brazos, levantarlos y bajarlos. Elevación de rodilla para realizar círculos con la articulación de la cadera hacia dentro y hacia fuera. Realizar con las dos extremidades. Giros de rodillas (juntas), de cadera, de tobillo, flexión-extensión del tronco (con suavidad). Flexión lateral del tronco, rotación, circunducción. Referencia en los dibujos adjuntos		Sin material
PARTE PRINCIPAL (1)	25-30 minutos	Con el objetivo de dinamizar la sesión se comienza esta parte caminando y realizando ataques básicos de puño (1.tsukis) de forma simultánea durante 1 minuto. En la misma línea se sigue caminando para realizar una vez con cada pierna patada frontal (2.oi geri) en forma de zancada larga por lo que se realiza dicha patada como corresponde en su inicio elevando rodilla pero sin recoger y cayendo delante para iniciar la siguiente que se realizará con la otra pierna durante 1 minuto. Caminando o si es posible ya con carrera suave se realizan de 3 a 4 paradas en sentadilla abierta (3.shiko dachi) para realizar en esta posición 20 tsukis alternos, con bastante velocidad y poca fuerza. Este ejercicio será combinado de forma alterna con paradas en posición de zencutsu dachi (4) de3 a 4 veces realizando oi geri (5) con pierna de atrás 10 veces con cada una. Las paradas con la técnica se ejecutarán cada 30 segundos de caminata o carrera. De manera estática se realiza en equilibrio, elevando una pierna con rodilla en línea a cadera, 10 tsukis con brazo contrario a dicha pierna para después hacerlo con el otro brazo y pierna. Se camina a ritmo medio o medio-alto 30 segundos y se ejecuta gyaku tsuki en zencutsu dachi (6) y por tanto con puño contrario a la pierna adelantada. 10 repeticiones. Realizar la posición a una altura media y los ataques de puño con más fuerza que antes pero también a nivel medio. Después de caminar otros 30 segundos se realiza en equilibrio sobre una pierna oi geri y después con la otra. Los participantes que conozcan mawashi geri (7) pueden alternarla. 10 repeticiones. Después de caminar 30 segundos se ejecutará este ataque de pierna en la posición de zencutsu dachi. Si es posible volviendo a la carrera suave (sino caminata) se alternarán de nuevo 30 segundos con paradas realizando combinaciones de oi geri con mae tsuki (8), puño del mismo lado que la pierna, y oi geri con gyaku tsuki. Se realiza en este orden ya que la primera combinación cae atrás al terminar la patada y la segunda cae delante para realizar las dos siguientes combinaciones con la otra pierna. Por tanto se realizarán de 6 a 10 series (combinaciones cayendo hacia delante y atrás) con cada guardia en función de la fatiga.		Sin material

PARTE PRINCIPAL (2)		Para terminar la progresión se realizan de forma suave, en posición de combate (9), botando ligeramente (posición de zencutsu dachi pero más corta, más elevada y haciendo ligeras elevaciones continuas de los pies sin llegar a despegarlos completamente del suelo). 8 o 10 ataques de puño (gyaku tsuki) con una guardia (por ejemplo con pierna izquierda delante) y 8 o 10 con la otra. Si es posible y la fatiga nos lo permite sin forzar en exceso, realizar alternando con los ataques sentadilla abierta (shiko dachi) cada dos ataques. Si no es posible se hará solo en las que se pueda. 30 segundos caminando. Realizar el mismo ejercicio y las mismas repeticiones con patada (oi geri y/o mawashi geri) y en lugar de shiko dachi se ejecutarán bajadas al suelo apoyando palmas y aguantando unos segundos sobre ellas y los pies. Si es posible realizar flexión de codos. Solo en las repeticiones que se pueda. Con las dos guardias. 30 segundos caminando. Se repetirán ambos ejercicios para completar 2 series.		Sin material
VUELTA A LA CALMA	30-40 segundos cada	Realizar un breve paseo a velocidad baja. Tratar de realizar estiramientos conocidos y que sean habituales. Estirar la musculatura sin sentir "DOLOR"sino una ligera tensión en el músculo adecuado. Tiempo adecuado para cada estiramiento: 30 segundos aproximadamente. Realizar estiramientos de tren inferior (en la imagen adjunta) y de tren superior. Estos últimos son: 1.Elevando la mano hacia arriba en línea con el hombro para flexionar ligeramente por encima de la cabeza de forma lateral (lado contrario al brazo) pero hacia arriba. 2.Abrir los dos brazos en la línea del cuerpo y llevar ligeramente hacia atrás (muy leve). 3.Cruzar brazo por delante del pecho hacia lado contrario y empujar con el otro de forma leve. 4.Llevar los brazos detrás de la espalda y agarrarse las manos solo si es posible y con flexión de codos. 5.extender brazo a una altura por debajo del hombro con palma hacia arriba. Doblar levemente al cuello de forma lateral (hacia hombro) suave.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	¿Crees que has conseguido los objetivos propuestos? Realiza tu propia crítica constructiva siendo tu propio observador. ¿Has sentido fatiga excesiva o problemas para respirar? ¿Has realizado todos los ejercicios? ¿Y todas las series y sus repeticiones? Si no es así calcula el porcentaje en el que lo has realizado. ¿Has conseguido ejecutar los ejercicios en equilibrio? ¿Cómo te has sentido con respecto a las combinaciones? ¿Las has realizado? En el caso de que los que hayas conseguido intenta pensar en qué medida lo has hecho. ¿Eres capaz de mejorarlos en alguno de sus aspectos?
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	¿Eres capaz de conseguir la propuesta de forma autónoma? Es decir, de forma independiente o ¿has necesitado ayuda de algún tipo? ¿Has sentido que no has llegado a algún objetivo por falta de dicha autonomía?

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
KÁRATE JÓVENES Y ADULTOS (15-64 AÑOS). Nº 2

OBJETIVOS	Disminuir la rigidez muscular. Acondicionar los sistemas (respiratorio, cardiovascular, musculoesquelético, metabólico, neurosensorial). Mejorar progresivamente la condición física con prevención de lesiones. Mejorar equilibrio corporal. Entrenar coordinación. Mejorar la fuerza muscular.
CONTENIDOS	Movilidad articular. Capacidades físicas básicas. Soporte para el entrenamiento posterior. Ejercicios de fuerza muscular, coordinación y equilibrio progresivos y adaptados. Desplazamientos. Cambios de dirección. Trabajo de contracción isométrica.
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo - medio (moderado)
DURACIÓN (minutos)	45 -50 minutos

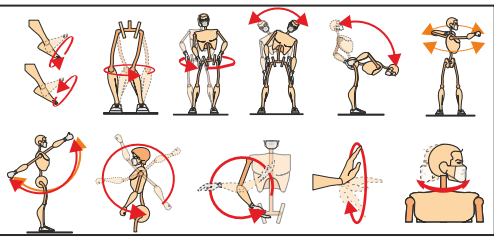
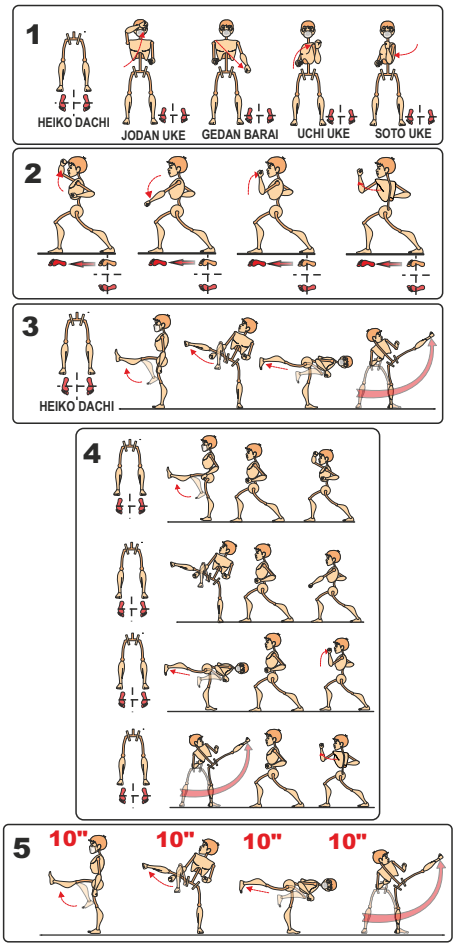
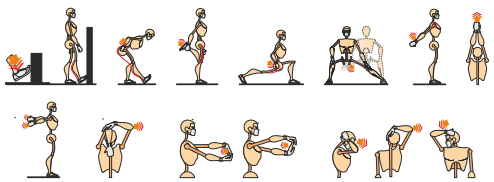
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	Movilidad articular: suave. Estiramientos dinámicos: ritmo bajo-medio	Ejercicios de movilidad articular y estiramientos dinámicos. Referencia en los dibujos adjuntos. Además realizar movimientos suaves con la cabeza (laterales, giros, hacia abajo y vuelta a posición alineada de cervicales).		Sin material
PARTE PRINCIPAL	Añadir intensidad de forma progresiva 1. 30 segundos con cada guardia. 2. 20 segundos. 3. 30 segundos. 4.20 segundos con cada guardia. 5,6. Mismo tiempo 7. 4 repeticiones con cada pierna. 4 series. 8. 8 repeticiones con cada guardia. 9. 4 series con cada guardia alternando. 10. 20 veces (10 cada guardia). 11. Repetir este ejercicio una o dos veces y si se sabe más de un kata ir cambiando.	1.Desplazamientos en posición de combate hacia delante, atrás, izquierda y derecha. 2.Permanecer en sico dachi (sentadilla abierta). 3.Ejercicio 1 con gyaku tsuki en cada desplazamiento. 4.Permanecer en zencutsu dachi (pierna delante flexionada,la de atrás estirada) 5.Repetir los 4.El 1 y 3 con mae tsuki (puño de delante). 6.Repetir los 4.1 y 3 con mawashi gueri (patada circular) con pierna de delante. Oi gueri (frontal) si no se conoce 7.En equilibrio hacer oi gueri (patada frontal) con una pierna 4 veces. Luego con la otra pierna. 4 series. 8. Combinación de mawashi gueri y gyaku tsuki. Primero pierna-puño y después puño-pierna. 9.En posición zencutsu dachi hacer gyaku tsuki en las 4 direcciones girando (delante, atrás, izquierda y derecha) 10.Desde zencutsu dachi, avanzando realizar jodan uke (defensa alta) y gyaku tsuki. .Realizar la kata despacio con poca fuerza bajando mucho las posiciones. Después hacer el mismo más fuerte con las posiciones un poco más altas.		Sin material
VUELTA A LA CALMA	30-40 segundos cada estiramiento	Realizar los estiramientos ya conocidos en la sesión anterior tanto de tren inferior como de tren superior.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	¿Crees que has conseguido los objetivos propuestos? Realiza tu propia crítica constructiva siendo tu propio observador. ¿Has sentido fatiga excesiva o problemas para respirar? ¿Has realizado todos los ejercicios? ¿Y todas las series y sus repeticiones? Si no es así calcula el porcentaje en el que lo has realizado. ¿Has conseguido ejecutar los ejercicios en equilibrio? ¿Cómo te has sentido con respecto a las combinaciones? ¿Las has realizado? En el caso de que los que hayas conseguido intenta pensar en qué medida lo has hecho. ¿Eres capaz de mejorarlos en alguno de sus aspectos?
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	¿Eres capaz de conseguir la propuesta de forma autónoma? Es decir, de forma independiente o ¿has necesitado ayuda de algún tipo? ¿Has sentido que no has llegado a algún objetivo por falta de dicha autonomía?

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
KÁRATE JÓVENES ADULTOS (15-64 AÑOS) N 3

OBJETIVOS	Disminuir rigidez muscular. Mejorar la condición física, el equilibrio corporal, la coordinación y la fuerza..
CONTENIDOS	Movilidad articular. Capacidades físicas básicas. Entrenamiento de fuerza, coordinación y equilibrio.

NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación -Intermedio	**DURACIÓN (minutos)**	45 -50 minutos

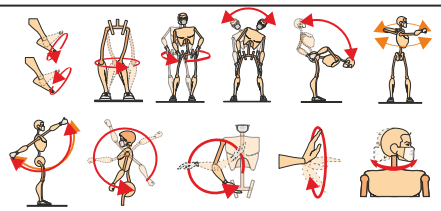
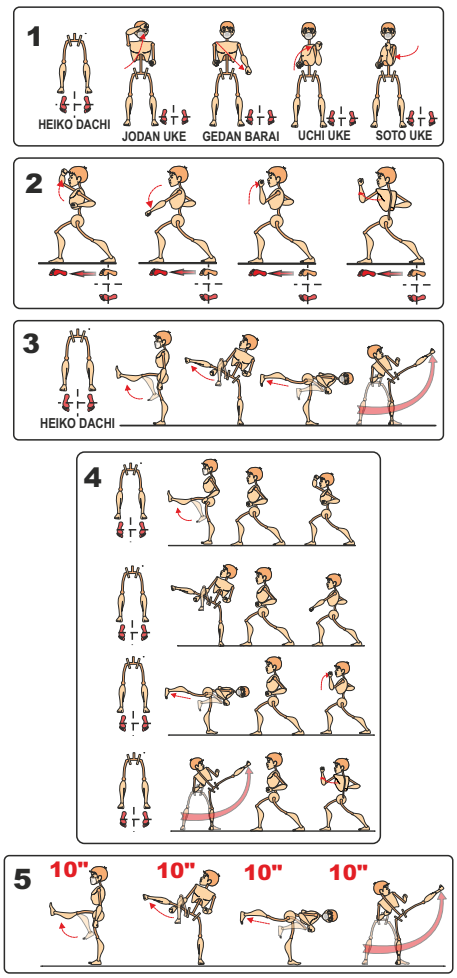
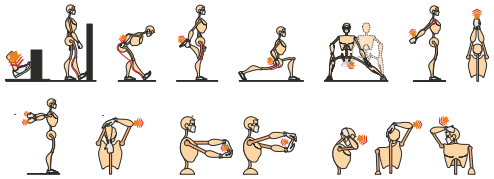
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Movilidad articular: suave. Estiramientos dinámicos: ritmo bajo-medio	Ejercicios de movilidad articular y estiramientos dinámicos. Referencia en los dibujos adjuntos. Además realizar movimientos suaves con la cabeza (laterales, giros, hacia abajo y vuelta a posición alineada de cervicales).		Sin material
PARTE PRINCIPAL (25-30 minutos)	1.- Realizar 10 técnicas de cada defensa, una vez con cada mano. 2.- Realizar 10 técnicas de cada defensa, una vez con cada mano y pierna. 3.- Realizar 5 series de las 4 patadas con cada pierna. 4.- 5 series con cada guardia. 5.- Aguantar 10 segundos con cada pierna en equilibrio. Después con la otra pierna. 6.- Una vez. 7.- Una vez. 8.- Dos katas una vez.	1. Desde posición heiko dachi (de pie) realizar las 4 defensas fundamentales (si no se conocen, repetir las que si): jodan uke (defensa alta), gedan barai (defensa baja), uchi uke (defensa media hacia fuera), soto uke (defensa media hacia dentro). 2. Mismo ejercicio pero de heiko dachi pasamos a zenkutsu dachi a la vez que hacemos jodan uke, gedan barai, uchi uke, soto uke. 3. Desde heiko dachi realizamos 4 patadas con la misma pierna (si no se conocen, repetir las que si): oi geri (patada frontal),soto geri (patada lateral), ushiro geri (patada hacia atrás) y maguashi geri (patada circular). 4. Combinación de los ejercicios anteriores: desde heiko dachi, realizar la 1ª patada y caer en zenkutsu dachi con la 1ª defensa que se realizó. Así sucesivamente con las demás patadas y defensas. Después cambiar de pierna y brazo (otra guardia) 5. Realizar las 4 patadas manteniendo el equilibrio durante 10 segundos con cada patada y con cada pierna. 6. Realizar el 1º kata (si se conoce) haciendo entre técnica y técnica una defensa. 7. Realizar el 2º kata (si se conoce el 1º) y entre técnica y técnica ejecutar una patada. 8. Realizar los dos katas anteriores sin realizar técnicas entre medias (kata normal).		Sin material
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	30-40 segundos cada estiramiento	Realizar estiramientos ya conocidos y adjuntos en la imagen.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	¿Has sentido fatiga excesiva o problemas para respirar? ¿Has realizado todos los ejercicios? ¿Y todas las series y sus repeticiones? ¿Has conseguido realizar los ejercicios en equilibrio? ¿Y las combinaciones? ¿Eres capaz de mejorarlos en alguno de sus aspectos?
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	¿Eres capaz de conseguir la propuesta de forma autónoma o has necesitado ayuda de algún tipo?

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
KÁRATE JÓVENES ADULTOS (15-64 AÑOS) N 4

OBJETIVOS	Disminuir rigidez muscular. Mejorar la condición física, el equilibrio corporal, la coordinación y la fuerza..
CONTENIDOS	Movilidad articular. Capacidades físicas básicas. Entrenamiento de fuerza, coordinación y equilibrio.

NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación -Intermedio	**DURACIÓN (minutos)**	45 -50 minutos

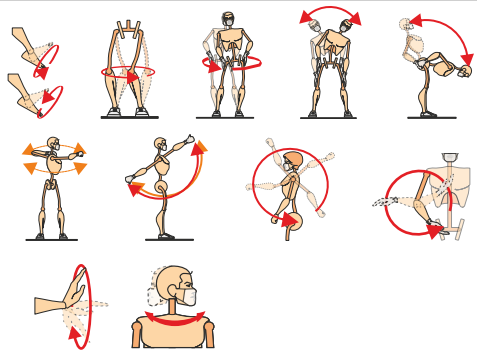
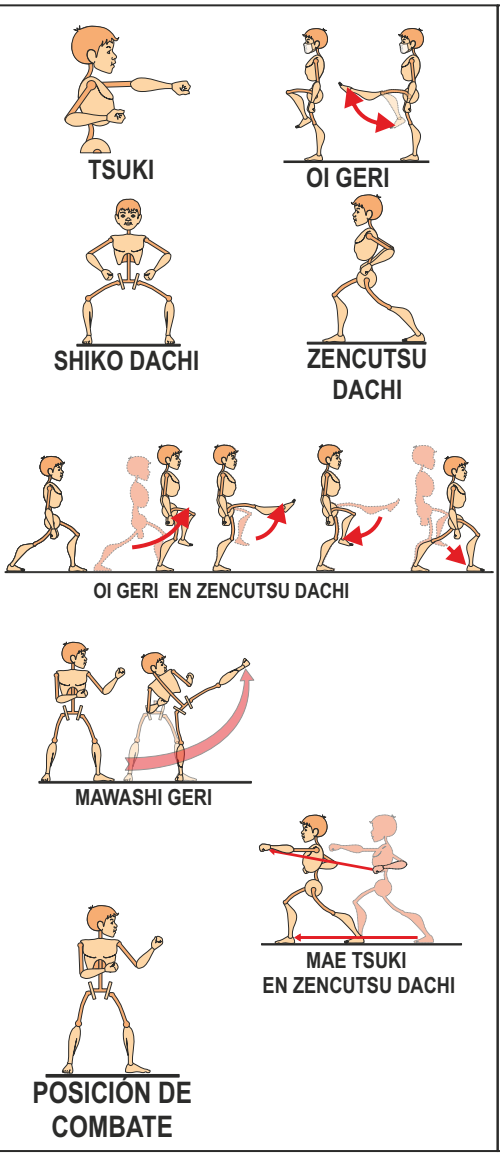
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Movilidad articular: suave. Estiramientos dinámicos: ritmo bajo-medio	Ejercicios de movilidad articular y estiramientos dinámicos. Referencia en los dibujos adjuntos. Además realizar movimientos suaves con la cabeza (laterales, giros, hacia abajo y vuelta a posición alineada de cervicales).		Sin material
PARTE PRINCIPAL (25-30 minutos)	1.- Realizar 10 técnicas de cada defensa, una vez con cada mano. 2.- Realizar 10 técnicas de cada defensa, una vez con cada mano y pierna. 3.- Realizar 5 series de las 4 patadas con cada pierna. 4.- 5 series con cada guardia. 5.- Aguantar 10 segundos con cada pierna en equilibrio. Después con la otra pierna. 6.- Una vez. 7.- Una vez. 8.- Dos katas una vez.	1. Desde posición heiko dachi (de pie) realizar las 4 defensas fundamentales (si no se conocen, repetir las que si): jodan uke (defensa alta), gedan barai (defensa baja), uchi uke (defensa media hacia fuera), soto uke (defensa media hacia dentro). 2. Mismo ejercicio pero de heiko dachi pasamos a zenkutsu dachi a la vez que hacemos jodan uke, gedan barai, uchi uke, soto uke. 3. Desde heiko dachi realizamos 4 patadas con la misma pierna (si no se conocen, repetir las que si): oi geri (patada frontal),soto geri (patada lateral), ushiro geri (patada hacia atrás) y maguashi geri (patada circular). 4. Combinación de los ejercicios anteriores: desde heiko dachi, realizar la 1ª patada y caer en zenkutsu dachi con la 1ª defensa que se realizó. Así sucesivamente con las demás patadas y defensas. Después cambiar de pierna y brazo (otra guardia) 5. Realizar las 4 patadas manteniendo el equilibrio durante 10 segundos con cada patada y con cada pierna. 6. Realizar el 1º kata (si se conoce) haciendo entre técnica y técnica una defensa. 7. Realizar el 2º kata (si se conoce el 1º) y entre técnica y técnica ejecutar una patada. 8. Realizar los dos katas anteriores sin realizar técnicas entre medias (kata normal). 9. Realiza otras Katas como vuelta a la clama.		Sin material
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	30-40 segundos cada estiramiento	Realizar estiramientos ya conocidos y adjuntos en la imagen.		Sin material

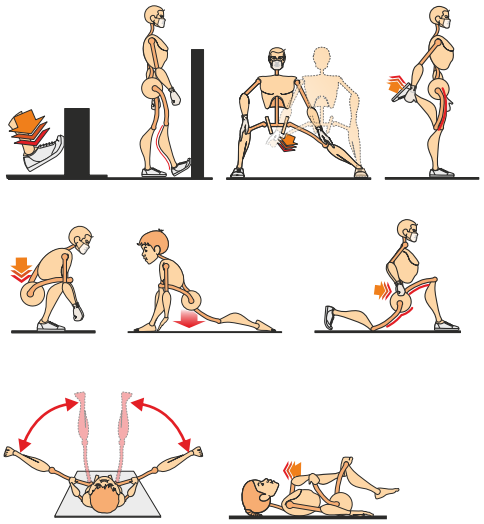
AUTOEVALUACIÓN	¿Has sentido fatiga excesiva o problemas para respirar? ¿Has realizado todos los ejercicios? ¿Y todas las series y sus repeticiones? ¿Has conseguido realizar los ejercicios en equilibrio? ¿Y las combinaciones? ¿Eres capaz de mejorarlos en alguno de sus aspectos?
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	¿Eres capaz de conseguir la propuesta de forma autónoma o has necesitado ayuda de algún tipo?

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
KÁRATE INFANTILES (6 - 14 AÑOS). Nº 1

OBJETIVOS	Re-activación del organismo. Disminución de rigidez muscular. Acondicionamiento de los sistemas (respiratorio, cardiovascular, musculoesquelético, metabólico, neurosensorial). Mejora progresiva de la condición física con prevención de lesiones. Equilibrio corporal. Coordinación. Dinamismo en la sesión.
CONTENIDOS	Movilidad articular. Capacidades físicas básicas. Introducción y soporte para el entrenamiento posterior. Ejercicios de fuerza muscular, coordinación y equilibrio progresivos y adaptados a la Fase Cero.

NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo - medio (moderado) / bajo impacto	**DURACIÓN (minutos)**	45 -50 minutos

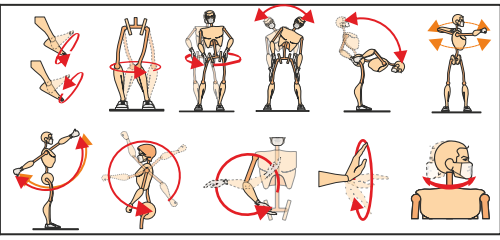
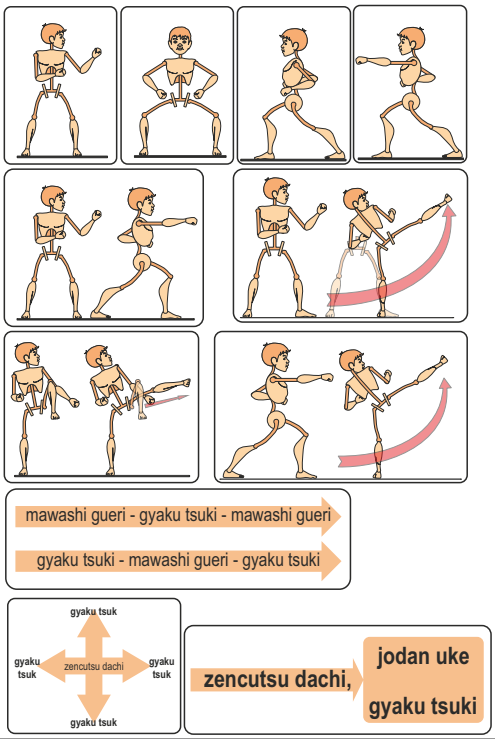
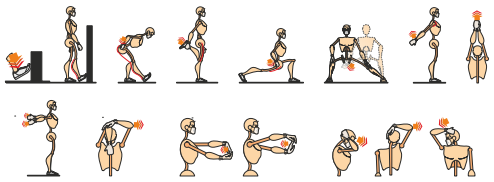
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	10 minutos aprox.	EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS Movimientos suaves con la cabeza (laterales, giros, hacia abajo y vuelta a posición alineada de cervicales). Círculos con los brazos delante y hacia atrás simultáneos y alternos y coordinados. Giros articulando codos y muñecas. Cruzar brazos, levantarlos y bajarlos. Elevación de rodilla para realizar círculos con la articulación de la cadera hacia dentro y hacia fuera. Realizar con las dos extremidades. Giros de rodillas (juntas), de cadera, de tobillo, flexión-extensión del tronco (con suavidad). Flexión lateral del tronco, rotación, circunducción. Referencia en los dibujos adjuntos		Sin material
PARTE PRINCIPAL (1)	25-30 minutos	Con el objetivo de dinamizar la sesión se comienza esta parte caminando y realizando ataques básicos de puño (1.tsukis) de forma simultánea durante 1 minuto. En la misma línea se sigue caminando para realizar una vez con cada pierna patada frontal (2.oi geri) en forma de zancada larga por lo que se realiza dicha patada como corresponde en su inicio elevando rodilla pero sin recoger y cayendo delante para iniciar la siguiente que se realizará con la otra pierna durante 1 minuto. Caminando o si es posible ya con carrera suave se realizan de 3 a 4 paradas en sentadilla abierta (3.shiko dachi) para realizar en esta posición 20 tsukis alternos, con bastante velocidad y poca fuerza. Este ejercicio será combinado de forma alterna con paradas en posición de zencutsu dachi (4) de3 a 4 veces realizando oi geri (5) con pierna de atrás 10 veces con cada una. Las paradas con la técnica se ejecutarán cada 30 segundos de caminata o carrera. De manera estática se realiza en equilibrio, elevando una pierna con rodilla en línea a cadera, 10 tsukis con brazo contrario a dicha pierna para después hacerlo con el otro brazo y pierna. Se camina a ritmo medio o medio-alto 30 segundos y se ejecuta gyaku tsuki en zencutsu dachi (6) y por tanto con puño contrario a la pierna adelantada. 10 repeticiones. Realizar la posición a una altura media y los ataques de puño con más fuerza que antes pero también a nivel medio. Después de caminar otros 30 segundos se realiza en equilibrio sobre una pierna oi geri y después con la otra. Los participantes que conozcan mawashi geri (7) pueden alternarla. 10 repeticiones. Después de caminar 30 segundos se ejecutará este ataque de pierna en la posición de zencutsu dachi. Si es posible volviendo a la carrera suave (sino caminata) se alternarán de nuevo 30 segundos con paradas realizando combinaciones de oi geri con mae tsuki (8), puño del mismo lado que la pierna, y oi geri con gyaku tsuki. Se realiza en este orden ya que la primera combinación cae atrás al terminar la patada y la segunda cae delante para realizar las dos siguientes combinaciones con la otra pierna. Por tanto se realizarán de 6 a 10 series (combinaciones cayendo hacia delante y atrás) con cada guardia en función de la fatiga.		Sin material

PARTE PRINCIPAL (2)		Para terminar la progresión se realizan de forma suave, en posición de combate (9), botando ligeramente (posición de zencutsu dachi pero más corta, más elevada y haciendo ligeras elevaciones continuas de los pies sin llegar a despegarlos completamente del suelo). 8 o 10 ataques de puño (gyaku tsuki) con una guardia (por ejemplo con pierna izquierda delante) y 8 o 10 con la otra. Si es posible y la fatiga nos lo permite sin forzar en exceso, realizar alternando con los ataques sentadilla abierta (shiko dachi) cada dos ataques. Si no es posible se hará solo en las que se pueda. 30 segundos caminando. Realizar el mismo ejercicio y las mismas repeticiones con patada (oi geri y/o mawashi geri) y en lugar de shiko dachi se ejecutarán bajadas al suelo apoyando palmas y aguantando unos segundos sobre ellas y los pies. Si es posible realizar flexión de codos. Solo en las repeticiones que se pueda. Con las dos guardias. 30 segundos caminando. Se repetirán ambos ejercicios para completar 2 series.		Sin material
VUELTA A LA CALMA	30-40 segundos cada	Realizar un breve paseo a velocidad baja. Tratar de realizar estiramientos conocidos y que sean habituales. Estirar la musculatura sin sentir "DOLOR"sino una ligera tensión en el músculo adecuado. Tiempo adecuado para cada estiramiento: 30 segundos aproximadamente. Realizar estiramientos de tren inferior (en la imagen adjunta) y de tren superior. Estos últimos son: 1.Elevando la mano hacia arriba en línea con el hombro para flexionar ligeramente por encima de la cabeza de forma lateral (lado contrario al brazo) pero hacia arriba. 2.Abrir los dos brazos en la línea del cuerpo y llevar ligeramente hacia atrás (muy leve). 3.Cruzar brazo por delante del pecho hacia lado contrario y empujar con el otro de forma leve. 4.Llevar los brazos detrás de la espalda y agarrarse las manos solo si es posible y con flexión de codos. 5.extender brazo a una altura por debajo del hombro con palma hacia arriba. Doblar levemente al cuello de forma lateral (hacia hombro) suave.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	¿Crees que has conseguido los objetivos propuestos? Realiza tu propia crítica constructiva siendo tu propio observador. ¿Has sentido fatiga excesiva o problemas para respirar? ¿Has realizado todos los ejercicios? ¿Y todas las series y sus repeticiones? Si no es así calcula el porcentaje en el que lo has realizado. ¿Has conseguido ejecutar los ejercicios en equilibrio? ¿Cómo te has sentido con respecto a las combinaciones? ¿Las has realizado? En el caso de que los que hayas conseguido intenta pensar en qué medida lo has hecho. ¿Eres capaz de mejorarlos en alguno de sus aspectos?
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	¿Eres capaz de conseguir la propuesta de forma autónoma? Es decir, de forma independiente o ¿has necesitado ayuda de algún tipo? ¿Has sentido que no has llegado a algún objetivo por falta de dicha autonomía?

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
KARATE INFANTIL (6-14 AÑOS) Nº 2

OBJETIVOS	Disminuir la rigidez muscular. Acondicionar los sistemas (respiratorio, cardiovascular, musculoesquelético, metabólico, neurosensorial). Mejorar progresivamente la condición física con prevención de lesiones. Mejorar equilibrio corporal. Entrenar coordinación. Mejorar la fuerza muscular.
CONTENIDOS	Movilidad articular. Capacidades físicas básicas. Soporte para el entrenamiento posterior. Ejercicios de fuerza muscular, coordinación y equilibrio progresivos y adaptados. Desplazamientos. Cambios de dirección. Trabajo de contracción isométrica.
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo - medio (moderado)
DURACIÓN (minutos)	45 -50 minutos

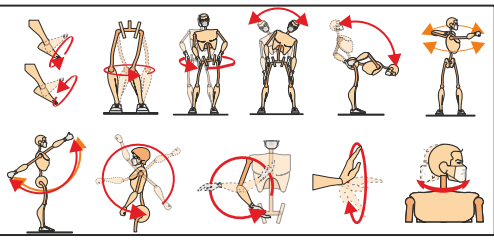
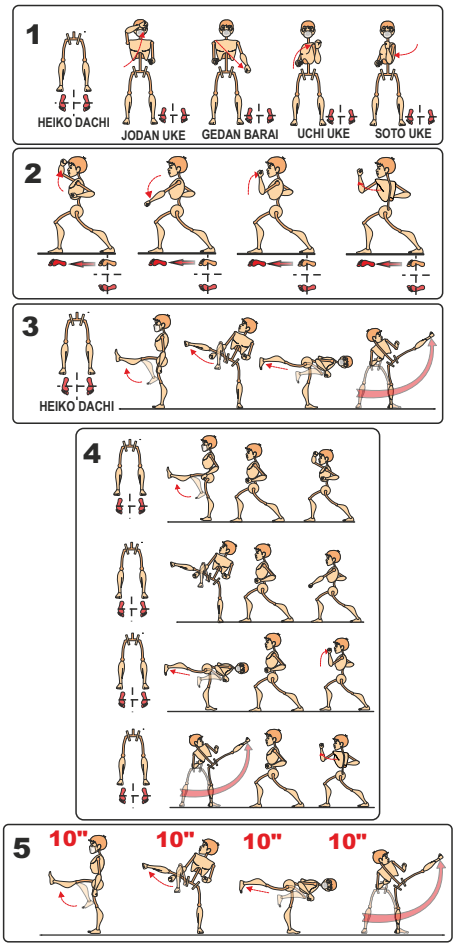
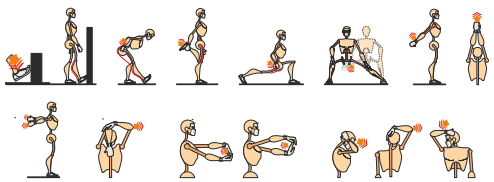
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	Movilidad articular: suave. Estiramientos dinámicos: ritmo bajo-medio	Ejercicios de movilidad articular y estiramientos dinámicos. Referencia en los dibujos adjuntos. Además realizar movimientos suaves con la cabeza (laterales, giros, hacia abajo y vuelta a posición alineada de cervicales).		Sin material
PARTE PRINCIPAL	Añadir intensidad de forma progresiva 1. 30 segundos con cada guardia. 2. 20 segundos. 3. 30 segundos. 4.20 segundos con cada guardia. 5,6. Mismo tiempo 7. 4 repeticiones con cada pierna. 4 series. 8. 8 repeticiones con cada guardia. 9. 4 series con cada guardia alternando. 10. 20 veces (10 cada guardia). 11. Repetir este ejercicio una o dos veces y si se sabe más de un kata ir cambiando.	1.Desplazamientos en posición de combate hacia delante, atrás, izquierda y derecha. 2.Permanecer en sico dachi (sentadilla abierta). 3.Ejercicio 1 con gyaku tsuki en cada desplazamiento. 4.Permanecer en zencutsu dachi (pierna delante flexionada,la de atrás estirada) 5.Repetir los 4.El 1 y 3 con mae tsuki (puño de delante). 6.Repetir los 4.1 y 3 con mawashi gueri (patada circular) con pierna de delante. Oi gueri (frontal) si no se conoce 7.En equilibrio hacer oi gueri (patada frontal) con una pierna 4 veces. Luego con la otra pierna. 4 series. 8. Combinación de mawashi gueri y gyaku tsuki. Primero pierna-puño y después puño-pierna. 9.En posición zencutsu dachi hacer gyaku tsuki en las 4 direcciones girando (delante, atrás, izquierda y derecha) 10.Desde zencutsu dachi, avanzando realizar jodan uke (defensa alta) y gyaku tsuki. .Realizar la kata despacio con poca fuerza bajando mucho las posiciones. Después hacer el mismo más fuerte con las posiciones un poco más altas.		Sin material
VUELTA A LA CALMA	30-40 segundos cada estiramiento	Realizar los estiramientos ya conocidos en la sesión anterior tanto de tren inferior como de tren superior.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	¿Crees que has conseguido los objetivos propuestos? Realiza tu propia crítica constructiva siendo tu propio observador. ¿Has sentido fatiga excesiva o problemas para respirar? ¿Has realizado todos los ejercicios? ¿Y todas las series y sus repeticiones? Si no es así calcula el porcentaje en el que lo has realizado. ¿Has conseguido ejecutar los ejercicios en equilibrio? ¿Cómo te has sentido con respecto a las combinaciones? ¿Las has realizado? En el caso de que los que hayas conseguido intenta pensar en qué medida lo has hecho. ¿Eres capaz de mejorarlos en alguno de sus aspectos?
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	¿Eres capaz de conseguir la propuesta de forma autónoma? Es decir, de forma independiente o ¿has necesitado ayuda de algún tipo? ¿Has sentido que no has llegado a algún objetivo por falta de dicha autonomía?

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
KÁRATE INFANTIL (6-14 AÑOS) N 3

OBJETIVOS	Disminuir rigidez muscular. Mejorar la condición física, el equilibrio corporal, la coordinación y la fuerza..
CONTENIDOS	Movilidad articular. Capacidades físicas básicas. Entrenamiento de fuerza, coordinación y equilibrio.

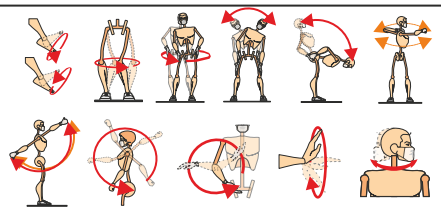
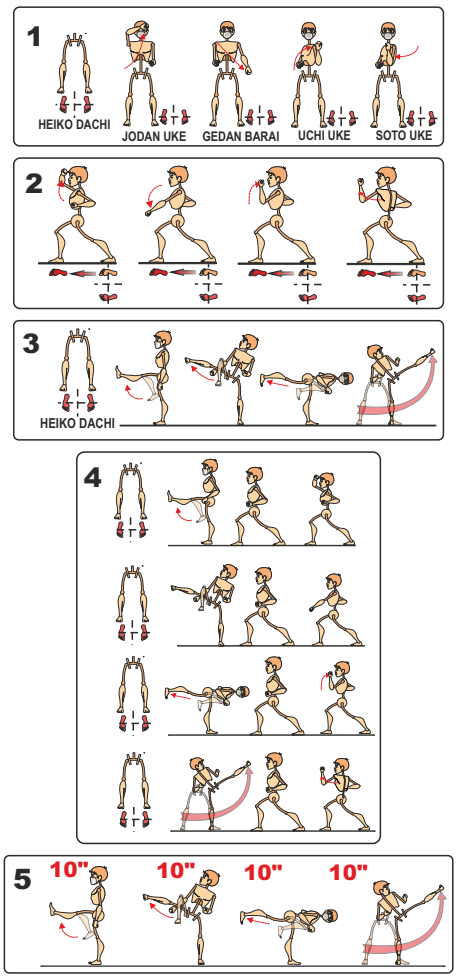
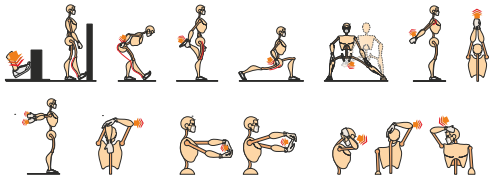
NIVEL DE LA SESIÓN	Todos	**DURACIÓN (minutos)**	45 -50 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Movilidad articular: suave. Estiramientos dinámicos: ritmo bajo-medio	Ejercicios de movilidad articular y estiramientos dinámicos. Referencia en los dibujos adjuntos. Además realizar movimientos suaves con la cabeza (laterales, giros, hacia abajo y vuelta a posición alineada de cervicales).		Sin material
PARTE PRINCIPAL (25-30 minutos)	1.- Realizar 10 técnicas de cada defensa, una vez con cada mano. 2.- Realizar 10 técnicas de cada defensa, una vez con cada mano y pierna. 3.- Realizar 5 series de las 4 patadas con cada pierna. 4.- 5 series con cada guardia. 5.- Aguantar 10 segundos con cada pierna en equilibrio. Después con la otra pierna. 6.- Una vez. 7.- Una vez. 8.- Dos katas una vez.	1. Desde posición heiko dachi (de pie) realizar las 4 defensas fundamentales (si no se conocen, repetir las que si): jodan uke (defensa alta), gedan barai (defensa baja), uchi uke (defensa media hacia fuera), soto uke (defensa media hacia dentro). 2. Mismo ejercicio pero de heiko dachi pasamos a zenkutsu dachi a la vez que hacemos jodan uke, gedan barai, uchi uke, soto uke. 3. Desde heiko dachi realizamos 4 patadas con la misma pierna (si no se conocen, repetir las que si): oi geri (patada frontal),soto geri (patada lateral), ushiro geri (patada hacia atrás) y maguashi geri (patada circular). 4. Combinación de los ejercicios anteriores: desde heiko dachi, realizar la 1ª patada y caer en zenkutsu dachi con la 1ª defensa que se realizó. Así sucesivamente con las demás patadas y defensas. Después cambiar de pierna y brazo (otra guardia) 5. Realizar las 4 patadas manteniendo el equilibrio durante 10 segundos con cada patada y con cada pierna. 6. Realizar el 1º kata (si se conoce) haciendo entre técnica y técnica una defensa. 7. Realizar el 2º kata (si se conoce el 1º) y entre técnica y técnica ejecutar una patada. 8. Realizar los dos katas anteriores sin realizar técnicas entre medias (kata normal).		Sin material
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	30-40 segundos cada estiramiento	Realizar estiramientos ya conocidos y adjuntos en la imagen.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	¿Has sentido fatiga excesiva o problemas para respirar? ¿Has realizado todos los ejercicios? ¿Y todas las series y sus repeticiones? ¿Has conseguido realizar los ejercicios en equilibrio? ¿Y las combinaciones? ¿Eres capaz de mejorarlos en alguno de sus aspectos?
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	¿Eres capaz de conseguir la propuesta de forma autónoma o has necesitado ayuda de algún tipo?

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
KÁRATE INFANTIL (6 - 14 AÑOS) N 4

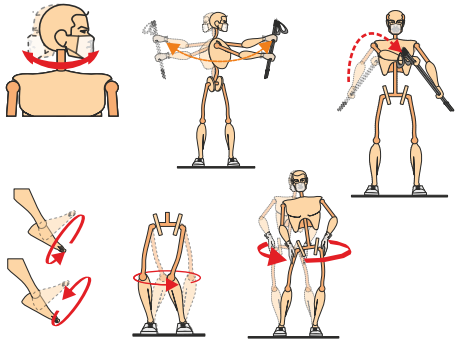
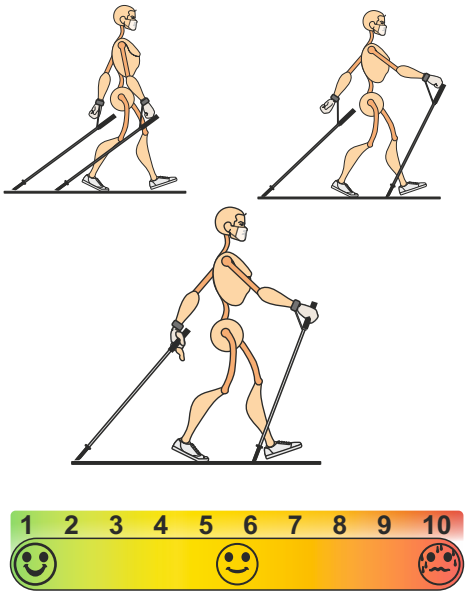
OBJETIVOS	Disminuir rigidez muscular. Mejorar la condición física, el equilibrio corporal, la coordinación y la fuerza..		
CONTENIDOS	Movilidad articular. Capacidades físicas básicas. Entrenamiento de fuerza, coordinación y equilibrio.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación -Intermedio	**DURACIÓN (minutos)**	45 -50 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Movilidad articular: suave. Estiramientos dinámicos: ritmo bajo-medio	Ejercicios de movilidad articular y estiramientos dinámicos. Referencia en los dibujos adjuntos. Además realizar movimientos suaves con la cabeza (laterales, giros, hacia abajo y vuelta a posición alineada de cervicales).		Sin material
PARTE PRINCIPAL (25-30 minutos)	1.- Realizar 10 técnicas de cada defensa, una vez con cada mano. 2.- Realizar 10 técnicas de cada defensa, una vez con cada mano y pierna. 3.- Realizar 5 series de las 4 patadas con cada pierna. 4.- 5 series con cada guardia. 5.- Aguantar 10 segundos con cada pierna en equilibrio. Después con la otra pierna. 6.- Una vez. 7.- Una vez. 8.- Dos katas una vez.	1. Desde posición heiko dachi (de pie) realizar las 4 defensas fundamentales (si no se conocen, repetir las que si): jodan uke (defensa alta), gedan barai (defensa baja), uchi uke (defensa media hacia fuera), soto uke (defensa media hacia dentro). 2. Mismo ejercicio pero de heiko dachi pasamos a zenkutsu dachi a la vez que hacemos jodan uke, gedan barai, uchi uke, soto uke. 3. Desde heiko dachi realizamos 4 patadas con la misma pierna (si no se conocen, repetir las que si): oi geri (patada frontal),soto geri (patada lateral), ushiro geri (patada hacia atrás) y maguashi geri (patada circular). 4. Combinación de los ejercicios anteriores: desde heiko dachi, realizar la 1ª patada y caer en zenkutsu dachi con la 1ª defensa que se realizó. Así sucesivamente con las demás patadas y defensas. Después cambiar de pierna y brazo (otra guardia) 5. Realizar las 4 patadas manteniendo el equilibrio durante 10 segundos con cada patada y con cada pierna. 6. Realizar el 1º kata (si se conoce) haciendo entre técnica y técnica una defensa. 7. Realizar el 2º kata (si se conoce el 1º) y entre técnica y técnica ejecutar una patada. 8. Realizar los dos katas anteriores sin realizar técnicas entre medias (kata normal). 9. Realiza otras Katas como vuelta a la clama.		Sin material
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	30-40 segundos cada estiramiento	Realizar estiramientos ya conocidos y adjuntos en la imagen.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	¿Has sentido fatiga excesiva o problemas para respirar? ¿Has realizado todos los ejercicios? ¿Y todas las series y sus repeticiones? ¿Has conseguido realizar los ejercicios en equilibrio? ¿Y las combinaciones? ¿Eres capaz de mejorarlos en alguno de sus aspectos?
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	¿Eres capaz de conseguir la propuesta de forma autónoma o has necesitado ayuda de algún tipo?

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
MARCHA NÓRDICA MAYORES DE 65 AÑOS Nº 1

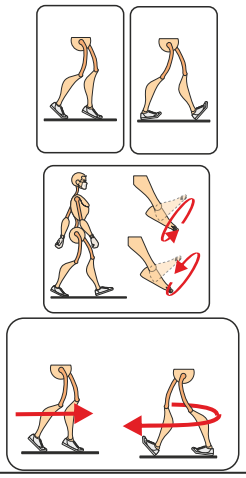
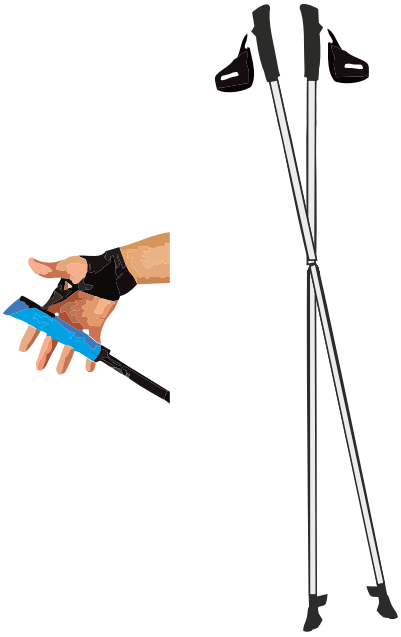
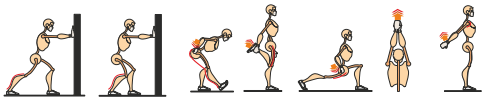
OBJETIVOS	Retomar la actividad física tras confinamiento		
CONTENIDOS	Ejercicio físico suave utilizando la técnica de marcha nórdica con bastones		
NIVEL DE LA SESIÓN	Nivel intermedio	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos,

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	15 minutos	Movilidad articular: De pie sobre el mismo sitio: - Giros de cabeza de un lado a otro. Suave y despacio. - Giros de torso de un lado a otro, agarrando los bastones con ambas manos delante del cuerpo. - Giros tipo "remo de canoa" como si los bastones fueran el remo (imagen) - Muñecas: agarrar y soltar las empuñadoras repetidas veces - Circunducción de tobillos - Flexoextensión de rodillas - Circunducción de cadera		Bastones de marcha nórdica. Con o sin tapones dependiendo de la superficie donde lo practiques. Botella de agua (500ml mínimo) Gafas de sol, gorra, ropa cómoda ajustada y zapatillas de deporte.
PARTE PRINCIPAL	**1 km** **500m** **20'** **10'**	En un camino ancho, llano sin obstáculos. Ata las correas a las empuñaduras. Comienza a andar lentamente sin agarrar los bastones, con los brazos relajados a lo largo del cuerpo arrastrando los bastones detrás de ti. (ver imagen) Aumenta poco a poco la velocidad de la marcha y empieza a mover los brazos coordinados con los pasos, los bastones empiezan a clavarse en el suelo pero continua sin agarrar las empuñaduras. Y ya, por último, comienza a agarrar las empuñaduras para ayudarte a impulsar el paso ya amplio y rápido. 20 minutos de marcha suave (4-5kmh), manteniendo una intensidad inferior a 4 sobre 10 (RPE), estableciendo una distancia mínima de 10 metros detrás de otros deportistas. Descanso de 5' a la sombra para rehidratarte. 10' de marcha moderada (5-7kmh), intensidad entre 5 y 6 sobre 10 de la tabla anexa (percepción del esfuerzo)		
VUELTA A LA CALMA	10 minutos	Vuelta al domicilio con marcha tranquila y sosegada. Acompañada de una adecuada respiración natural. Limpieza del material		Toallitas para la limpieza de los bastones y manos

AUTOEVALUACIÓN	Realizaré una valoración y repaso mental de la sesión. Observación de las propias sensaciones con los bastones
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Mantener a corto medio plazo los conocimientos que me aportaron esta sesión

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
MARCHA NÓRDICA MAYORES (+ de 65 años) Nº 2

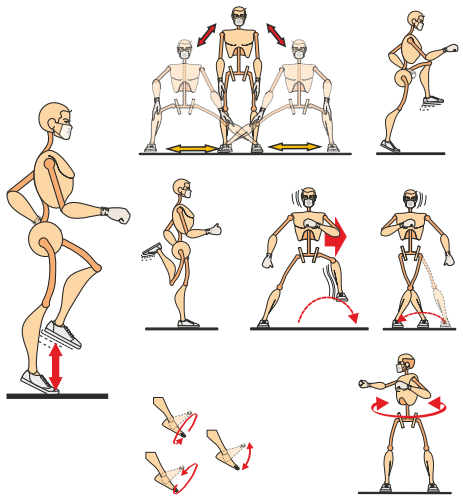
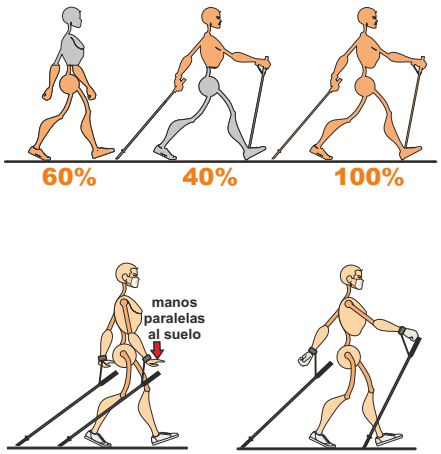
OBJETIVOS	Familiarizarse con la técnica MN y manejo de bastones		
CONTENIDOS	Ejercicio físico suave utilizando la técnica de marcha nórdica con bastones		
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciacion	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos,

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	15 minutos	Cómo punto de partida desde la salida de la vivienda al lugar escogido, Marcha a ritmo de cada uno "activo" que no nos imposibilite el poder hablar o cantar. Poner atención en la amplitud del paso en relación a la velocidad deseada. Diferentes ritmos de menos a más siempre con moderación. Caminar de puntillas. Caminar de puntillas Caminar de talones Ir de puntillas y volver de talones. Siempre y cuando tenga estabilidad o si no es así me debería apoyar en mi acompañante o un apoyo estable y seguro (todo ello con una respiración normalizada) Soltar y rotar el tobillo en diferentes ángulos dibujando circunferencias en el aire. (todo ello con una respiración normalizada)		Bastones Tiza o empedrado o propio asfalto
PARTE PRINCIPAL (30 min.)	12 rep/ ó 12´´tiempos Cada ejer. despues se repite x 4 series o veces En cada serie se sueltan brazos piernas y se realizan ligeros giros de Cadera para "soltar"Y de esta forma que no se agarrote ninguna parte del cuerpo	Mantén el cuerpo erguido. Gira el hombro de la pierna apoyada hacia la que está en flexión, ayudándote con los palos en la espalda. Activa la musculatura del abdomen Aprovechando los palos, encógete con fuerza hacia el abdomen. UTILIZAR LOS PALOS DE ALTURA FIJA Apoya un bastón en la diagonal formada por el brazo izquierdo y la pierna derecha. Estira la pierna izquierda hacia atrás y lleva el brazo derecho hacia delante elevando el bastón del suelo. Pon atención en mantener una línea recta entre la cabeza y el pie. Mantén la posición y ve aumentando la duración; en cada repetición cambia de lado. - Mantener el cuerpo erguido, con la espalda recta. Caminando por una línea trazada. -Crear un triángulo formado por los bastones y las piernas. -Poner el codo en ángulo de 90 grados y que la cinta de sujeción coincida con el ombligo. La empuñadura es específica; esa es la razón por la cual no son adecuados los palos de senderismo. Permiten el juego de: Agarrar cuando se tiene el bastón delante, clavarlo y tirar de él. Luego, cuando el brazo va hacia atrás, el bastón se suelta completamente pero la cinta lo mantiene cerca de la mano para el próximo paso.		Tiza o esparadrapo para marcar el suelo. Espacio libre de obstáculos y personas de unos 40x10m
VUELTA A LA CALMA	15 minutos	Estiramientos habituales, similares a los recomendados después de correr o andar. De cuello (con suavidad hacia los lados, evitando hiperextensiones de la nuca hacia atrás. Estiramientos de brazos, muñecas, codos, cuádriceps ,tibia, talón tobillos. Inhalar por la nariz y exalar por la boca.		Toallitas para la limpieza de los bastones y manos

AUTOEVALUACIÓN	Realizaré una valoración y repaso mental de la sesión. Observación de las propias sensaciones con los bastones
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Mantener a corto medio plazo los conocimientos que me aportaron esta sesión

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
MARCHA NÓRDICA MAYORES (+ 64 años) N 3

OBJETIVOS	Trabajar la coordinación con el manejo correcto de los bastones de MN · Conocer aspectos básicos de la técnica de la MN y utilizar correctamente los bastones
CONTENIDOS	Ejercicio físico suave utilizando la técnica de marcha nórdica con bastones
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciacion, intermedio ,avanzado
DURACIÓN (minutos)	60 minutos,

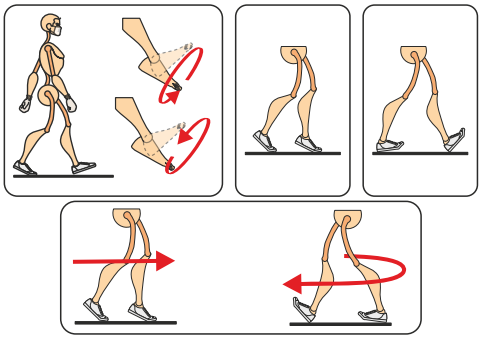
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	15 minutos	Cómo punto de partida desde la salida de la vivienda al lugar escogido, Marcha o si es posible trotar o correr a ritmo de cada uno "activo" que no nos imposibilite el poder hablar o cantar. En el sitio:- - Cambios de peso - Elevar rodilla - Talón hacia los glúteos. - Movimientos laterales - oblicuos - Soltar y rotar el tobillo (TODO ELLO CON UNA RESPIRACIÓN NORMALIZADA)		Bastones de Marcha Nórdica
PARTE PRINCIPAL (30 minutos)	30 minutos	-Dragoneras la longitud correcta de los bastones.(debe coincidir aproximadamente con el ombligo) Ejer de Tecnica: 1) "Caminamos a doble bastón". Partimos con los bastones atrás, los brazos extendidos y las manos abiertas. 2)Caminamos arrastrando los bastones y contar 4 pasos, recobro del bastón (coger delante) para clavar, impulsar y arrastrar de nuevo 4 pasos. 3) lo mismo a 3 y a 2 pasos. .-Andar erguidos (pero sin tensión) vamos aplicando distintas longitudes de zancada, pasos más cortos o más largos tratando de coor el mov braz-pier.		Bastones de Marcha Nórdica
VUELTA A LA CALMA	15 minutos	Vuelta al domicilio con marcha tranquila y sosegada. Acompañada de una adecuada respiración natural. Limpieza del material		Toallitas para la limpieza de los bastones y manos

AUTOEVALUACIÓN	Vuelta al domicilio con marcha tranquila y sosegada. Acompañada de una adecuada respiración natural. Limpieza del material
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Mantener a corto medio plazo los conocimientos que me aportaron esta sesión

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
MARCHA NÓRDICA ADULTOS (de15 a 64 años) Nº 1

OBJETIVOS	Familiarizarse con la técnica MN y manejo de bastones
CONTENIDOS	Ejercicio físico que les permitan realizar de forma segura y adecuada la MN(Marcha Nórdica)

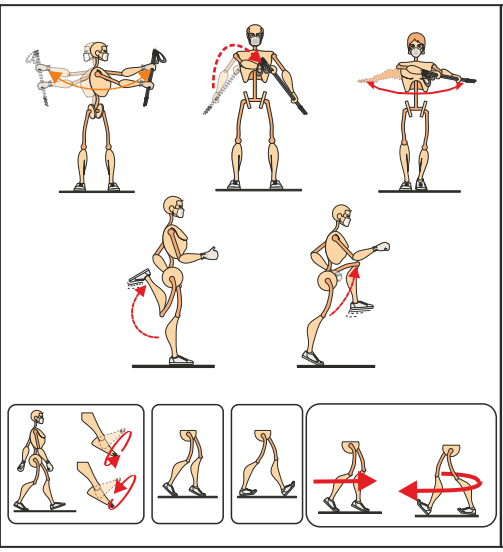
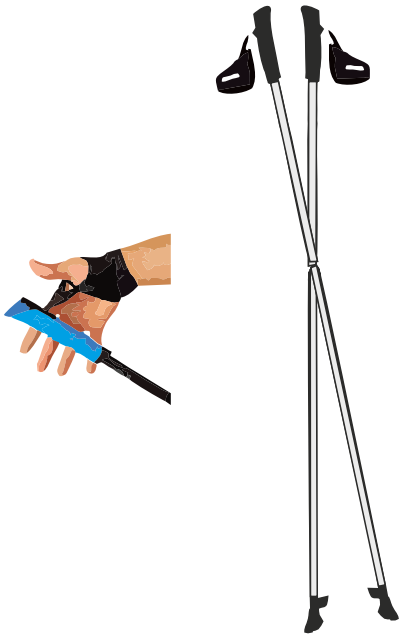
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciacion	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos,

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	15 minutos	Cómo punto de partida desde la salida de la vivienda al lugar escogido, marcha a ritmo de propio "activo" que no nos imposibilite el poder hablar o cantar. Poner atención en la amplitud del paso en relación a la velocidad deseada. Diferentes ritmos de menos a más Soltar y rotar el tobillo en diferentes ángulos dibujando circunferencias en el aire. Caminar de puntillas. Caminar de puntillas Caminar de talones Ir de puntillas y volver de talones		Bastones Tiza o empedrado o propio asfalto
PARTE PRINCIPAL	35 minutos	Mantén el cuerpo erguido. Gira el hombro de la pierna apoyada hacia la que está en flexión, ayudándote con los palos en la espalda. Activa la musculatura del abdomen Aprovechando los palos, encógete con fuerza hacia el abdomen. **(Utilizar los palos de altura fija).** - Apoya un bastón en la diagonal formada por el brazo izquierdo y la pierna derecha. - Estira la pierna izquierda hacia atrás y lleva el brazo derecho hacia delante elevando el bastón del suelo. Pon atención en mantener una línea recta entre la cabeza y el pie. Mantén la posición y ve aumentando la duración; en cada repetición cambia de lado. Mantener el cuerpo erguido, con la espalda recta. Caminando por una línea trazada. - Crear un triángulo formado por los bastones y las piernas. - Poner el codo en ángulo de 90 grados y que la cinta de sujeción coincida con el ombligo. (La empuñadura es específica; esa es la razón por la cual no son adecuados los palos de senderismo. Permiten el juego de: Agarrar cuando se tiene el bastón delante, clavarlo y tirar de él. Luego, cuando el brazo va hacia atrás, el bastón se suelta completamente pero la cinta lo mantiene cerca de la mano para el próximo paso.) Con la práctica, esta rutina de soltar y agarrar a cada paso se hace muy sencilla y automática.	**Beneficios de la Marcha Nordica** **Neurológicos y psicológicos:** -aumenta la sensación de bienestar -mejora la coordinación de las extremidades inferiores y superiores. -es divertido -si se practica en la naturaleza se multiplican los beneficios. **Inmunitarios:** Estimula el sistema inmunitario como todos los ejercicios aeróbicos) (correr, nadar.. **Musculoesqueléticos** -ayuda a prevenir la osteoporosis y la mejora cuando ya ha aparecido. -disminuye la intensidad del impacto en las extremidades inferiores, sobre todo en las rodillas. -se trabaja hasta el 90% de los músculos del cuerpo. -fortalece la espalda **Cardiorespiratotrios:** -mejora el sistema cardiovascular y activa la circulación. -mejora la eficiencia respiratoria **Endocrino-metabólico:** -disminuye la grasa corporal y aumenta la masa muscular -tiene un elevado consumo energético: 400 kcal/h 	Tiza o esparadrapo para marcar el suelo. Espacio libre de obstáculos y personas de unos 40x10m
VUELTA A LA CALMA	10 minutos	Vuelta al domicilio con marcha tranquila y sosegada. Acompañada de una adecuada respiración natural. Limpieza del material		Toallitas para la limpieza de los bastones y manos

AUTOEVALUACIÓN	Realizaré una valoración y repaso mental de la sesión. Observación de las propias sensaciones con los bastones
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Mantener a corto medio plazo los conocimientos que me aportaron esta sesión

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
MARCHA NÓRDICA ADULTOS (de15 a 64 años) Nº 2

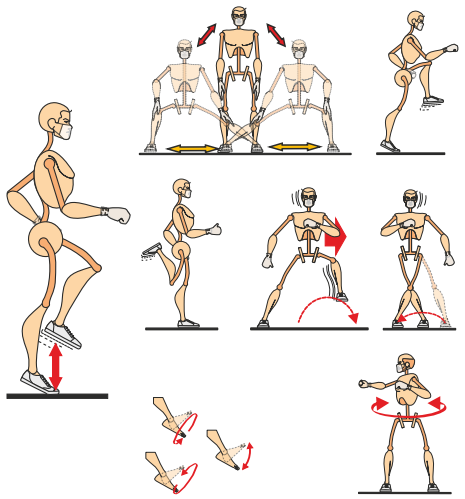
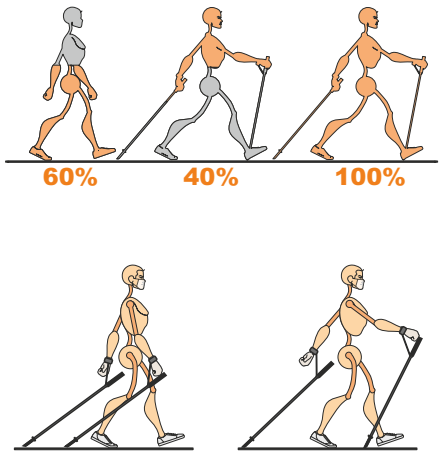
OBJETIVOS	Familiarizarse con la técnica MN y manejo de bastones		
CONTENIDOS	Ejercicio físico que les permitan realizar de forma segura y adecuada la MN(Marcha Nórdica)		
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciacion	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos,

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	15 minutos	Cómo punto de partida desde la salida de la vivienda al lugar escogido, Marcha o si es posible trotar o correr a ritmo de cada uno "activo" que no nos imposibilite el poder hablar o cantar. Trazando en el suelo diferentes trayectos; Poner atención en la amplitud del paso en relación a la velocidad deseada. Diferentes ritmos de menos a más. En el sitio: -Cambios de peso con manos por encima de la cabeza, a la altura del pecho, de forma rítmica. -Elevar rodilla a la altura del pecho con codo contrario. -Talones hacia los glúteos. -Movimientos laterales-oblicuos Soltar y rotar el tobillo en diferentes ángulos dibujando circunferencias en el aire.jando circunferencias en el aire. Caminar de puntillas. Caminar de puntillas Caminar de talones Ir de puntillas y volver de talones		Bastones Tiza o empedrado o propio asfalto
PARTE PRINCIPAL (35 min.)	12rep/ ó 12´´tiempos Cada ejer. Después 8rep/ó 8´´ tiempos Cada ejer. despues se repite x 3	1-Gira el hombro de la pierna apoyada hacia la que está en flexión, ayudándote con los palos en la espalda y lado contrario. Activa la musculatura del abdomen 2-Aprovechando los palos, encógete con fuerza hacia el abdomen. UTILIZAR LOS PALOS DE ALTURA FIJA 3-Apoya un bastón en la diagonal formada por el brazo izquierdo y la pierna derecha. 4-Estira la pierna izquierda hacia atrás y lleva el brazo derecho hacia delante elevando el bastón del suelo. 5-Pon atención en mantener una línea recta entre la cabeza y el pie y lado contrario. Mantén la posición y ve aumentando la duración; en cada repetición cambia de lado. 6-Mantener el cuerpo erguido, con la espalda recta. Caminando por una línea trazada. Cambiando de dirección. 7-Crear un triángulo formado por los bastones y las piernas. 8-Poner el codo en ángulo de 90 grados y que la cinta de sujeción coincida con el ombligo. La empuñadura es específica; esa es la razón por la cual no son adecuados los palos de senderismo. Permiten el juego de: 9-Agarrar cuando se tiene el bastón delante, clavarlo y tirar de él y contrario. 10-Luego, cuando el brazo va hacia atrás, el bastón se suelta completamente pero la cinta lo mantendría cerca de la mano para el próximo paso.		Tiza o esparadrapo para marcar el suelo. Espacio libre de obstáculos y personas de unos 40x10m
VUELTA A LA CALMA	10 minutos	Vuelta al domicilio con marcha tranquila y sosegada. Acompañada de una adecuada respiración natural. Limpieza del material		Toallitas para la limpieza de los bastones y manos

AUTOEVALUACIÓN	Realizaré una valoración y repaso mental de la sesión. Observación de las propias sensaciones con los bastones
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Mantener a corto medio plazo los conocimientos que me aportaron esta sesión

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
MARCHA NÓRDICA ADULTOS (de15 a 64 años) N 3

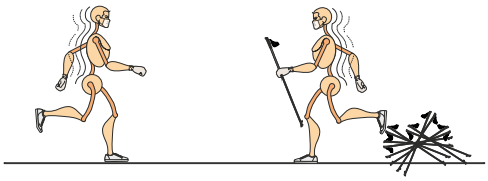
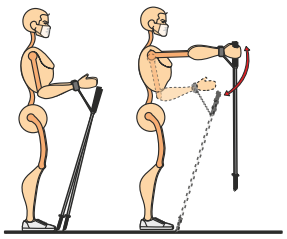
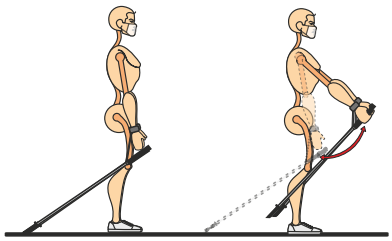
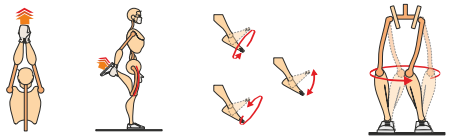
OBJETIVOS	Trabajar la coordinación con el manejo correcto de los bastones de MN · Conocer aspectos básicos de la técnica de la MN y utilizar correctamente los bastones		
CONTENIDOS	Ejercicio físico suave utilizando la técnica de marcha nórdica con bastones		
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciacion, intermedio ,avanzado	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos,

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	15 minutos	Cómo punto de partida desde la salida de la vivienda al lugar escogido, Marcha o si es posible trotar o correr a ritmo de cada uno "activo" que no nos imposibilite el poder hablar o cantar. En el sitio:- - Cambios de peso - Elevar rodilla - Talón hacia los glúteos. - Movimientos laterales - oblicuos - Soltar y rotar el tobillo (TODO ELLO CON UNA RESPIRACIÓN NORMALIZADA)		Bastones de Marcha Nórdica
PARTE PRINCIPAL (30 minutos)	30 minutos	-Dragoneras la longitud correcta de los bastones.(debe coincidir aproximadamente con el ombligo) Ejer de Tecnica: 1) "Caminamos a doble bastón". Partimos con los bastones atrás, los brazos extendidos y las manos abiertas. 2)Caminamos arrastrando los bastones y contar 4 pasos, recobro del bastón (coger delante) para clavar, impulsar y arrastrar de nuevo 4 pasos. 3) lo mismo a 3 y a 2 pasos. .-Andar erguidos (pero sin tensión) vamos aplicando distintas longitudes de zancada, pasos más cortos o más largos tratando de coor el mov braz-pier.		Bastones de Marcha Nórdica
VUELTA A LA CALMA	15 minutos	Vuelta al domicilio con marcha tranquila y sosegada. Acompañada de una adecuada respiración natural. Limpieza del material		Toallitas para la limpieza de los bastones y manos

AUTOEVALUACIÓN	Vuelta al domicilio con marcha tranquila y sosegada. Acompañada de una adecuada respiración natural. Limpieza del material
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Mantener a corto medio plazo los conocimientos que me aportaron esta sesión

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
MARCHA NÓRDICA ADULTOS (de15 a 64 años) N 4

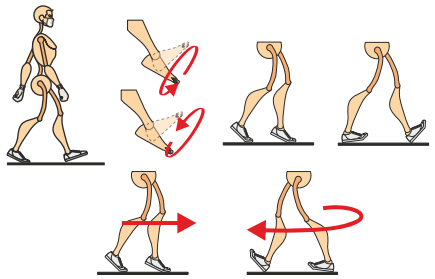
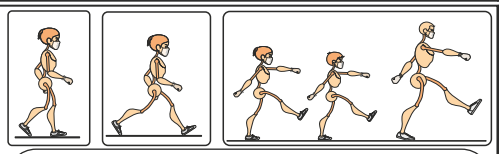
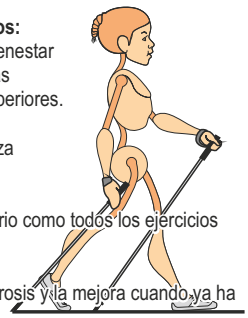
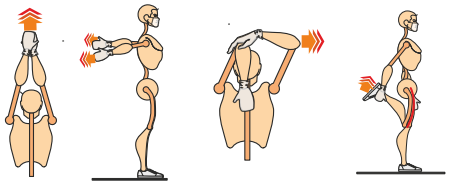
OBJETIVOS	Trabajar la coordinación con el manejo correcto de los bastones de MN · Conocer aspectos básicos de la técnica de la MN y utilizar correctamente Trabajar la coordinación con el manejo correcto de los bastones de MN · Recordatorio s de la técnica de la MN ,coordinación de los bastones y Participar en actividades y juegos mostrando habilidades y actitudes sociales de respeto, de trabajo en equipo y de deportividad.		
CONTENIDOS	Mantener a medio plazo los conocimientos que me aportaron esta sesión		
NIVEL DE LA SESIÓN	Medio	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos,

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	15 minutos	Carrera de relevos: Dividimos el grupo en subgrupos de 4 o 5. Cada grupo en fila con dist. Seguridad alrededor del montón asignado de bastones. en lugares diferente cada grupo El deportista tiene que ir a buscar un bastón, traerlo hacia su grupo el siguiente deportista repetirá lo mismo.		Bastones de Marcha Nórdica
PARTE PRINCIPAL (35 minutos)	6 minutos 7 minutos 7 minutos 15 minutos	-Ajuste dragoneras. longitud correcta de los bastones. (el punto donde se inserta la dragonera debe coincidir aproximadamente con el ombligo). - Ejercicio de técnica “coger-soltar”: En estático con los bastones apoyados en el suelo delante, con los brazos estirados y las manos abiertas. Elevar los brazos hasta la altura de los hombros, cerrando los puños sobre la empuñadura del bastón 2 brazos a la vez, / alternan brazos. - Ejercicio de técnica “coger-soltar”:Posicionados en estático brazos estirados y hacia atrás, los bastones apoyados en el suelo mantener abiertas “lanzamos” los bastones hacia delante y nada más iniciar el movimiento cerrar los puños con firmeza. Repetir Alternar brazos Caminamos recto la técnica de los ejercicios anteriores , sin mirar al suelo	 	Bastones de Marcha Nórdica
VUELTA A LA CALMA	10 minutos	Volver al punto de inicio de forma relajada conversando y realizando un recordatorio de la clase . Ya en el lugar Estiramientos de: Dorsal, Cuadriceps, Giros Tobillos y rodillas.		Bastones de Marcha Nórdica

AUTOEVALUACIÓN	Realizaré una valoración y repaso mental y comentándolo con los propios compañeros y monitor de la sesión. Observación de las propias sensaciones de todo lo trabajado con los bastones.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Mantener a corto medio plazo los conocimientos que me aportaron esta sesión

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
MARCHA NÓRDICA INFANTIL (6-14 AÑOS) Nº 1

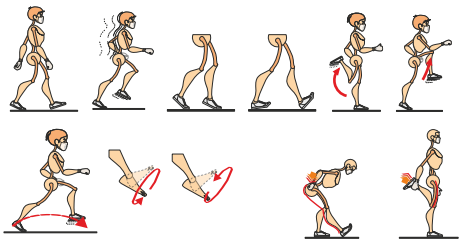
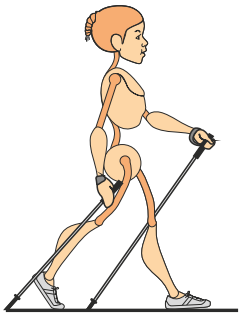
OBJETIVOS	Conocimientos básicos de la técnica marcha nórdica sin bastón		
CONTENIDOS	Ejercicios diversos para mantener el cuerpo erguido con espalda recta Poner atención en la amplitud del paso en relación a la velocidad deseada.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Basico	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos,

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	15 minutos	- Mantener el cuerpo erguido, con la espalda recta. - Caminando por línea trazada. - Poner atención en la amplitud del paso en relación a la velocidad deseada. - Diferentes ritmos de menos a más - Soltar y rotar el tobillo en diferentes ángulos dibujando circunferencias en el aire. - Caminar de puntillas. - Caminar de talones - Ir de puntillas y volver de talones (TODO ELLO CON UNA RESPIRACIÓN NORMALIZADA)		Tiza o servir de guía líneas del empedrado o asfalto
PARTE PRINCIPAL	30 minutos	- Caminar movimiento natural. - Hacemos un paso un poco más largo. - Miramos los codos. - Vemos que el movimiento de los brazos parte de los hombros. "Lo que hace la mardre ó padre hace el hijo" (juego de imitación) Posicionándose uno detrás de otro, repite ejercicios anteriores a diferentes ritmos, con cambios de dirección(avisando previamente) "Adivina lo que dibujo" El niño piensa en una forma geométrica, elemento de la naturaleza, etc. La tiene que representar con los movimientos aprendidos y quien le acompaña lo debe de adivinar. Y viceversa	 **Beneficios de la Marcha Nordica** **Neurológicos y psicológicos:** -aumenta la sensación de bienestar -mejora la coordinación de las extremidades inferiores y superiores. -es divertido -si se practica en la naturaleza se multiplican los beneficios. **Inmunitarios:** Estimula el sistema inmunitario como todos los ejercicios aeróbicos) (correr, nadar.. **Musculoesqueléticos** -ayuda a prevenir la osteoporosis y la mejora cuando ya ha aparecido. -disminuye la intensidad del impacto en las extremidades inferiores, sobre todo en las rodillas. -se trabaja hasta el 90% de los músculos del cuerpo. -fortalece la espalda **Cardiorespiratotrios:** -mejora el sistema cardiovascular y activa la circulación. -mejora la eficiencia respiratoria **Endocrino-metabólico:** -disminuye la grasa corporal y aumenta la masa muscular -tiene un elevado consumo energético: 400 kcal/h 	Tiza o servir de guía líneas del empedrado o asfalto Acompañante del niñ@ y/o herman@ (guardando distancia sin contacto)
VUELTA A LA CALMA	15 minutos	Estiramientos de hombros, puede realizarse de manera dinámica. · Eleva los dos brazos y llévalos lo más alto que puedas sobre la cabeza. · A continuación baja el brazo izquierdo a la altura el hombro mientras flexionas el codo derecho. · Sigue con el movimiento hacia el hombro derecho, siempre sintiendo la tensión pero no dolor. Contrario. · Con los brazos algo flexionados, Uno por encima del hombro y otro por detrás hacia el omóplato , juntar o hacer amago de juntarse las manos · Tira con un brazo hacia arriba y con otro hacia abajo. Por delante del cuerpo. Estiramientos de cuádriceps		Toallitas para la limpieza de los bastones y manos

AUTOEVALUACIÓN	Repetir movimientos en marcha con diferentes apoyos de pie de forma dinámica acompañando ritmicamente con los brazos.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Mantener a corto medio plazo los conocimientos que me aportaron esta sesión

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
MARCHA NÓRDICA INFANTIL (6-14 AÑOS) Nº 2

OBJETIVOS	Familiarizarse con la técnica MN y manejo de bastones		
CONTENIDOS	Ejercicio físico que les permitan realizar de forma segura y adecuada la MN(Marcha Nórdica)		
NIVEL DE LA SESIÓN	Basico	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos,

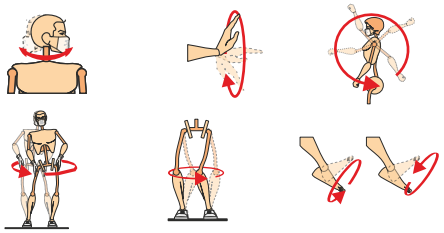
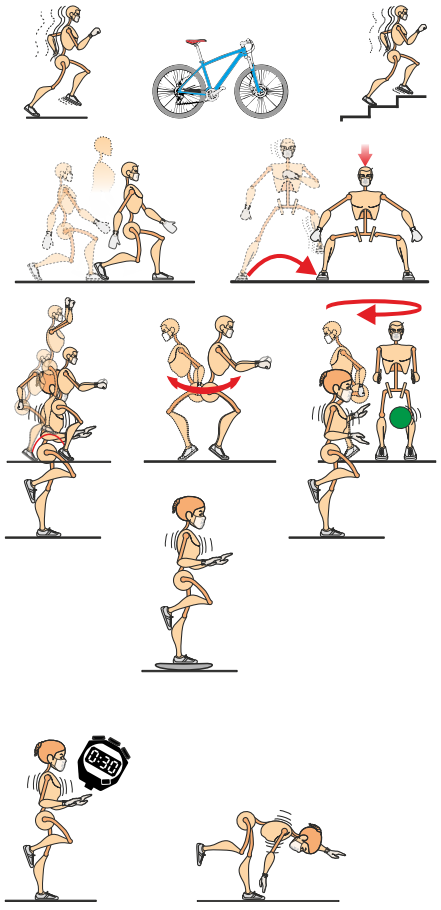
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	120 minutos	· Mantener el cuerpo erguido, con la espalda recta. Andando, corriendo ,de puntillas, talones, combinando estos dos Ejerc. Ida distinta a vuelta por línea trazada.· Poner atención en la amplitud del paso , zancadas, rodillas al pecho, talones dirección glúteos, en relación a la velocidad deseada. Diferentes ritmos de menos a más · Soltar y rotar el tobillo en diferentes ángulos dibujando circunferencias en el aire. ·Estiramientos breves de cuádriceps, tibia, isquiotibiales		Bastones Tiza o servir de guía líneas del empedrado o asfalto
PARTE PRINCIPAL	30 minutos	Mantén el cuerpo erguido. Gira el hombro de la pierna apoyada hacia la que está en flexión, ayudándote con los palos en la espalda. Activa la musculatura del abdomen Aprovechando los palos, encógete con fuerza hacia el abdomen. UTILIZAR LOS PALOS DE ALTURA FIJA Apoya un bastón en la diagonal formada por el brazo izquierdo y la pierna derecha. Estira la pierna izquierda hacia atrás y lleva el brazo derecho hacia delante elevando el bastón del suelo. Pon atención en mantener una línea recta entre la cabeza y el pie. Mantén la posición y ve aumentando la duración; en cada repetición cambia de lado. . Mantener el cuerpo erguido, con la espalda recta. Caminando por una línea trazada. -Crear un triángulo formado por los bastones y las piernas. -Poner el codo en ángulo de 90 grados y que la cinta de sujeción coincida con el ombligo. La empuñadura es específica; esa es la razón por la cual no son adecuados los palos de senderismo. Permiten el juego de: Agarrar cuando se tiene el bastón delante, clavarlo y tirar de él. Luego, cuando el brazo va hacia atrás, el bastón se suelta completamente pero la cinta lo mantiene cerca de la mano para el próximo paso.		Bastones Tiza o servir de guía líneas del empedrado o asfalto)
VUELTA A LA CALMA	15 minutos	Vuelta al domicilio con marcha tranquila y sosegada. Acompañada de una adecuada respiración natural. Aprovechando el regreso hacemos un recordatorio de lo aprendido de forma tranquila y relajada Limpieza del material		Toallitas para la limpieza de los bastones y manos

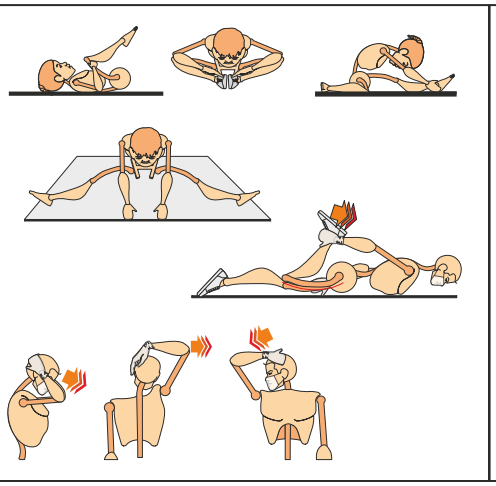
AUTOEVALUACIÓN	Realizaré una valoración y repaso mental de la sesión. Observación de las propias sensaciones con los bastones
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Mantener a corto medio plazo los conocimientos que me aportaron esta sesión

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
PATINAJE ADULTOS (15 - 64 AÑOS) Nº 1

OBJETIVOS	- Mejora de cualidades físicas específicas del patinaje
CONTENIDOS	Fuerza del tren inferior Equilibrio estático

NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo / Medio	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos,

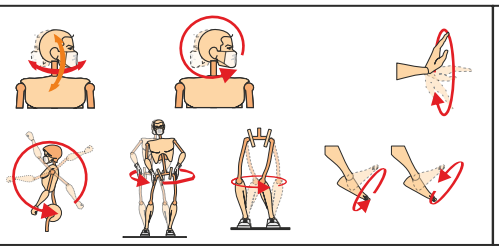
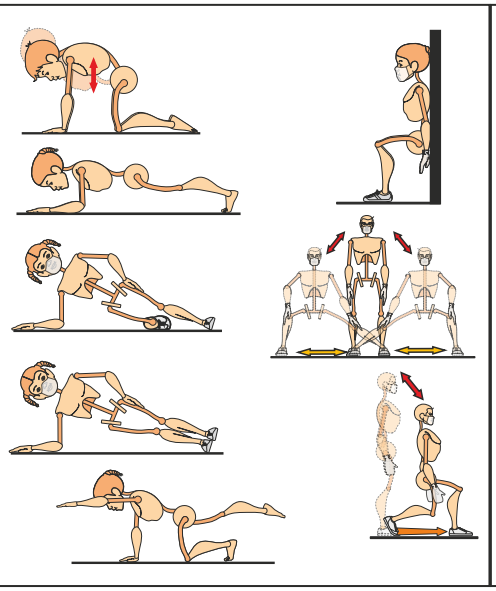
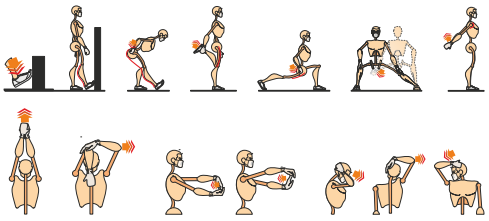
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	10 minutos (10 repeticiones por ejercicio)	En casa, mover las articulaciones: a) Mueve la cabeza (arriba y abajo, derecha e izquierda y círculos con la cabeza). b) Círculos de Muñecas c) Círculos de brazos hacia adelante o hacia atrás d) Círculos de cadera e) Círculos de rodillas f) Círculos de tobillos		Sin Material
PARTE PRINCIPAL	30 minutos (elección libre de las repeticiones)	Actividades alternativas recomendadas: - carrera - bicicleta. - subir y bajar escaleras. TRABAJO DE FUERZA ESPECÍFICO: - camina con pasos lo más largos posibles bajando hasta el suelo la rodilla de la pierna trasera. - realiza pasos laterales bajando la cadera a posición de sumo en cada uno de ellos. - en equilibrio sobre una pierna realiza saltos laterales cambiando a la otra y manteniendo el equilibrio durante 10". - salta a pies juntos lo más alto que puedas, flexionando correctamente las rodillas y caderas en cada recepción. - repite realizando un giro de ½ vuelta en cada salto. - ¿podrías hacerlo con ¾ de vuelta?. TRABAJO DE EQUILIBRIO: - mantén el equilibrio a la pata coja durante 1'. Prueba a hacerlo con la otra pierna y valora con cuál te ha resultado más fácil. - repite con los ojos cerrados. - repite sobre una superficie inestable (cojín mullido). - repite mientras te lanzan una pelota. - repite sobre una superficie inestable con ojos cerrados - Ahora saltar baldosas de 2 en 2 o 3 en 3. - Repite lo mismo a la pata coja TRABAJO DE EQUILIBRIO: - Intenta mantenerte a la pata coja durante 30". - Pide a alguien de tu casa que te desequilibre ligeramente. - Toca el pie de apoyo sin caerte. - Inténtalo con todo lo anterior con ojos cerrados.		En casa

VUELTA A LA CALMA	10 minutos (Aguanta 20-30 segundos por ejercicio)	Durante los últimos 5 minutos de paseo, baja el ritmo y hazlo despacio. 2. En casa realiza unos estiramientos: a) Tumbado boca arriba, acerca las rodillas al pecho. b) Siéntate y junta las plantas de los pies, dejando las rodillas abiertas. Intenta tocar con la nariz los pies. c) Mantén una pierna flexionada, y estira la otra delante de tí. Acerca la nariz a la rodilla, sin que se flexione. Repite con la otra pierna. d) Abre las dos piernas estiradas e intenta pegar el ombligo y la cara, en el suelo. e) Túmbate de lado, y agarra el pie de arriba. Acercando el talón al glúteo y llevando la rodilla hacia atrás. Cambia de pierna. f) Siéntate como los indios. Coge la cabeza con una mano y llévala hacia el lado, intentando acercar la oreja al hombro. Repite con la otra mano		Toallitas para la limpieza de los bastones y manos

AUTOEVALUACIÓN	- Percibe los músculos que más trabajan en cada tarea. Controla la fatiga muscular para dosificar la duración de cada ejercicio.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Realiza los ejercicios previa preparación de un espacio seguro y gestión de los riesgos.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
PATINAJE ADULTOS (15 - 64 AÑOS) Nº 2

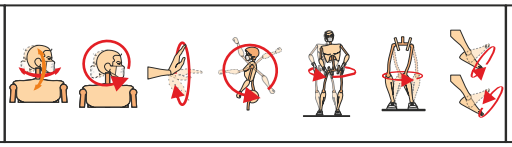
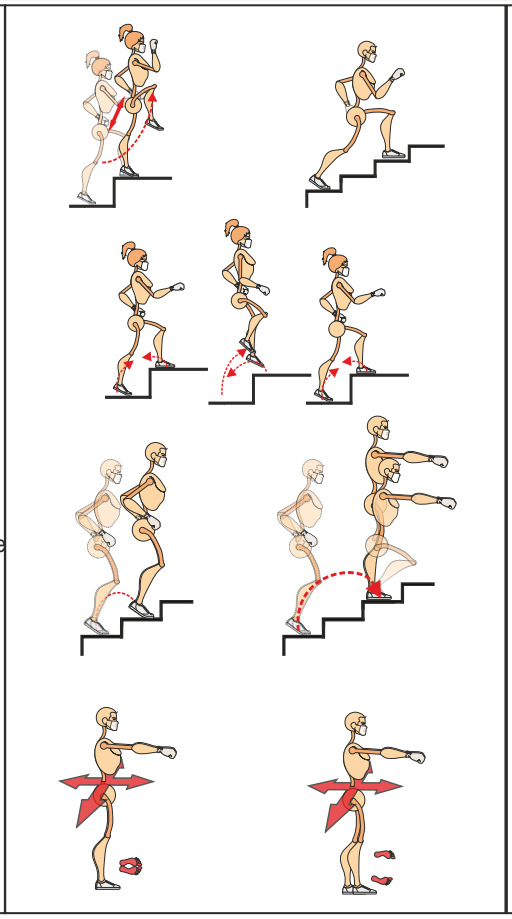
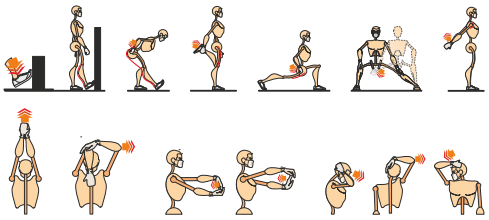
OBJETIVOS	- Mejorar de la fuerza general del tren inferior. - Mejorar del de la estabilidad de la musculatura del tronco - Mejorar de la propiocepción y equilibrio
CONTENIDOS	- Fuerza de piernas y Estabilidad del tronco (core)
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo / Medio
DURACIÓN (minutos)	60 minutos,

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	10 movimientos por cada articulación	En casa, mover las articulaciones: a) Mueve la cabeza (arriba y abajo, derecha e izquierda y círculos con la cabeza). b) Círculos de Muñecas c) Círculos de brazos hacia adelante o hacia atrás d) Círculos de cadera e) Círculos de rodillas f) Círculos de tobillos		Sin Material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	1 serie con 30" o 20 repeticiones por ejercicio con descanso variable en función del nivel	CIRCUITO DE PIERNAS Y CORE (1 SERIE, con 30" de descanso entre ejercicios): - El gato, en cuadrupedia, con brazos y muslos perpendiculares al suelo, inspirar, contraer el abdomen y poner la espalda convexa espalda. espirar y curvarla concava. 10" en cada posición x 10 repeticiones. - Isométricos de piernas contra pared. 30" - Planchas, adoptar la posicion de la imagen y contraer y fijar el abdomen para que la espalda quede alineada. Mantener posición 30" cada lado. - Cambio de peso de una pierna a otra. (20 repeticiones) - Plancha lateral con apoyo de rodilla. 20" cada lado. - Elevaciones de pierna lateral. Subir y bajar lentamente. (15 repeticiones por lado). - Plancha lateral sin apoyo de rodilla. 20" cada lado. - Zancadas: da un paso largo hacia delante bajando la rodilla de la pierna trasera y vuelve a la posición de pies juntos (20 repeticiones) - Extensión brazo y pierna contrario en cuadrupedia. Alinear horizontalmente miembros extendidos. 30" cada lado.		Sin Material
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	(Aguanta 20-30 segundos por ejercicio)	Estiramientos estáticos de los diferentes grupos musculares.		Toallitas para la limpieza de los bastones y manos

AUTOEVALUACIÓN	Percibe los músculos que más trabajan en cada tarea. Controla la fatiga muscular para dosificar la duración de cada ejercicio.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Realiza los ejercicios previa preparación de un espacio seguro y gestión de los riesgos

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
PATINAJE ADULTOS (15 - 64 AÑOS) Nº 3

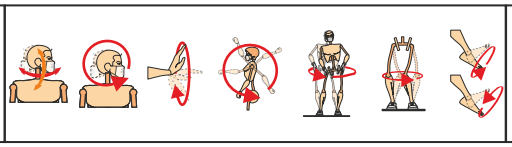
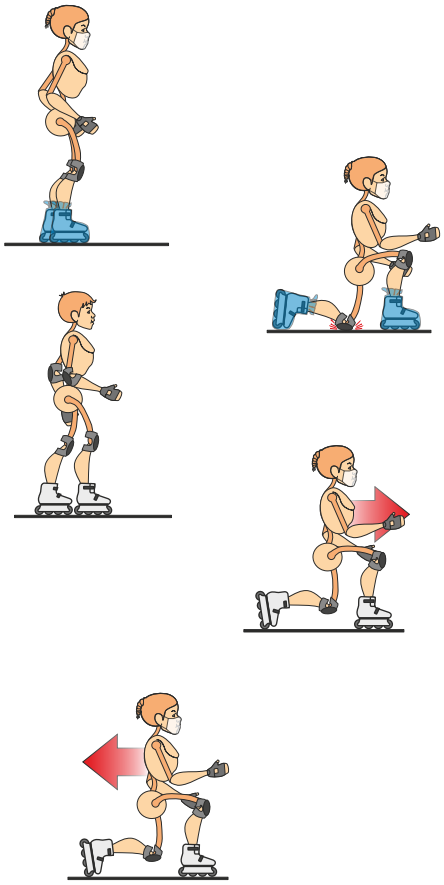
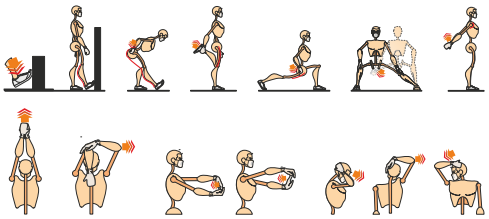
OBJETIVOS	Mejora de la condición física general y específica del patinaje		
CONTENIDOS	- Equilibrio dinámico y estático. - Propiocepción. - Coordinación. - Fuerza de tren inferior.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Intermedio	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos,

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	10 movimientos por cada articulación	Movilidad articular		Sin Material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	Tramos de 10-20 escaleras o repeticiones de 15-30 en función del nivel.	EN LA CALLE: EJERCICIOS EN ESCALERAS: - Subidas a un banco con elevación de la rodilla contraria - Sube varias escaleras en cada una de las zancadas largas - Sube un pie al escalón y alterna cambiando el pie mediante un pequeño salto. - Sube escalones saltando con pies juntos. - Sube escalones saltando y alternando piernas juntas y separadas. - Sube escalones de dos en dos saltando a pies juntos y haciendo sentadilla al subir. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO: - Con pies juntos y ojos cerrados, intenta mover el centro de gravedad hasta el límite en que guardes el equilibrio (delante, atrás izquierda y derecha) - Prueba a mover el centro de gravedad de manera circular por los límites de la base de sustentación. Haz los ejercicios anteriores aumentando la separación de piernas (ancho de caderas, pies muy separados frontalmente, lateralmente)		Sin Material
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	20 - 30 segundos por cada posición	Estiramientos estáticos de los diferentes grupos musculares.		Toallitas para la limpieza de los bastones y manos

AUTOEVALUACIÓN	- Percibe los músculos que más trabajan en cada tarea. - Controla la fatiga muscular para dosificar la duración de cada ejercicio. - Ten presente el control del equilibrio en todos los ejercicios.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Realiza los ejercicios previa preparación de un espacio seguro y gestión de los riesgos

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
PATINAJE ADULTOS (15 - 64 AÑOS) Nº 4

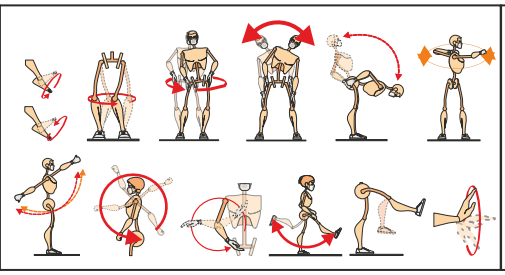
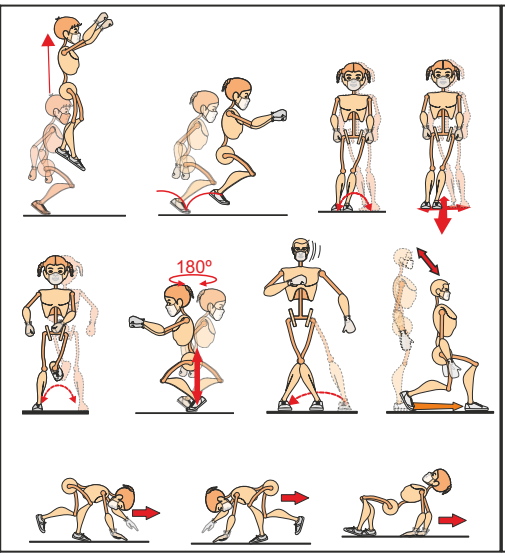
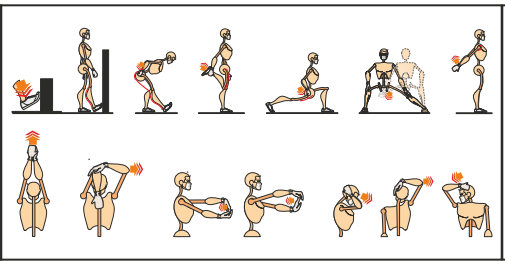
OBJETIVOS	Equilibrio y movilidad		
CONTENIDOS	- Desplazamiento con patines. - Equilibrio dinámico en posición de tijera.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación, Intermedio, Alto	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos,

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	10 movimientos por cada articulación	Movilidad Articular: Círculos de cuello, muñeca, brazos, cadera, rodillas y tobillos.		Sin Material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	Practica cada ejercicio tantas veces como necesites	CON PATINES Y PROTECCIONES: **INICIACIÓN:** Con patines y bolsas de plástico envolviendolos (para que la rueda no gire completamente). No te preocupes si se van rompiendo. - Camina hacia delante con los pies como un pato. - En cada paso desliza un poco cada pie hasta pararte. - Cuando estén rotas déjate rodar hasta pararte con los pies paralelos y las manos en las rodillas. - Intenta frenar poniendo una rodillera en el suelo. Mantén las manos lejos del suelo. **INTERMEDIO:** - Impúlsate adoptando y pon un pie delante del otro. - Haz lo mismo cambiando los pesos (centrado, delante o atrás). - Patina agachado a 5 ruedas sin tocar con la rodillera el suelo. **AVANZADO:** - Igual que intermedio y también hacia atrás.		Patines, juego completo de protecciones y una superficie blanda y no deslizante (césped, una colchoneta..)
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	20 - 30 segundos por cada posición	1.- Gemelo 2.- Isquios 3.- Adductor 4.- Cuádriceps 5.- Glúteo 6.- Espalda 7.- cuello		Ninguno

AUTOEVALUACIÓN	- Se consciente de tu equilibrio y de las zonas de tu pie que tienen más presión. - Intenta que tus guías estén verticales en todo momento y que te notes como sentado en un taburete: ni muy alto ni muy bajo teniendo el tronco erguido
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	- Elige un lugar adecuado para patinar: pista diáfana, con pocas personas y sin pendientes. - Patina SIEMPRE con todas las protecciones, en especial el casco - Evita agarrarte a las vallas para aprender, cuando te caigas seguirán estando allí para golpearte - Realiza los ejercicios con supervisión de un adulto que gestione los riesgos y te de información de cómo lo vas haciendo.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
PATINAJE INFANTIL (6-14 AÑOS) Nº 2

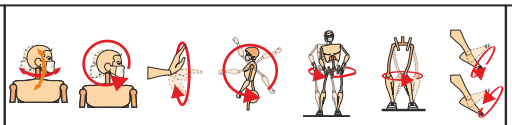
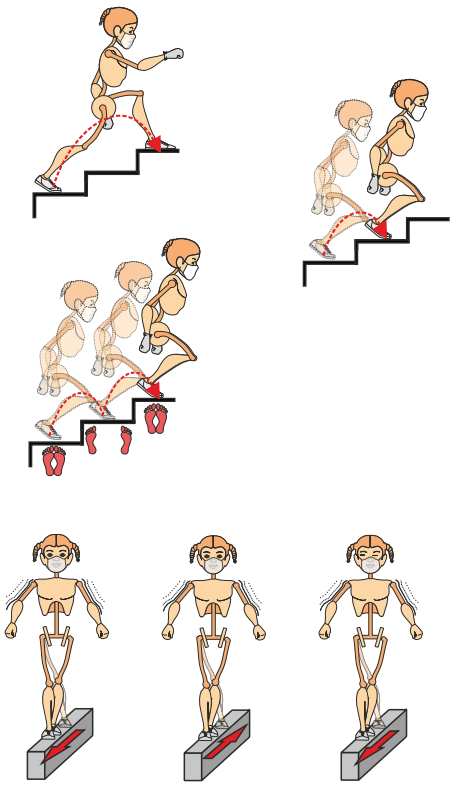
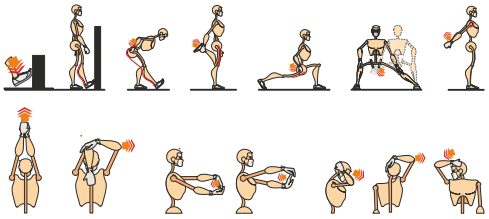
OBJETIVOS	Mejorar la condición física general y específica del patinaje		
CONTENIDOS	Fuerza de piernas Estabilidad del tronco		
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos,

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	(10 repeticiones por ejercicio)	Movilidad articular a) Mueve la cabeza (arriba y abajo, derecha e izquierda y círculos con la cabeza). b) Círculos de Muñecas c) Círculos de brazos hacia adelante o hacia atrás d) Círculos de cadera e) Círculos de rodillas f) Círculos de tobillos Etc.		Sin Material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	10-20 repeticiones por ejercicio según el nivel	EN LA CALLE: SALTOS EN UNA ZONA DE CÉSPED: Intenta hacer los siguientes saltos: - Salta lo más alto posible como un delfín - Salta hacia delante como un canguro - Saltos hacia los lados y hacia delante con los pies juntos (cangrejo saltador). - Saltos hacia los lados saltando y aterrizando con la pierna exterior (Flamenco saltarin). - Saltos con giro de ½ o 1 vuelta completa (el tornillo) CUANDO LLEGUES A CASA: En un pasillo realiza estos desplazamientos: - Caminar de lado cruzando piernas (dos lados). - Caminar con pasos largos llegando con la rodilla al suelo. - En cuadrupedia con las rodillas y codos extendidos (el elefantito) - Igual hacia atrás. - Tumbados con la tripa rozando el suelo (el lagarto). - En cuadrupedia invertida con la cintura alta (cangrejo).		En la calle a su elección
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	(Aguanta 20-30 segundos por ejercicio)	Estiramientos estáticos de los diferentes grupos musculares.		Toallitas para la limpieza de los bastones y manos

AUTOEVALUACIÓN	Descubre lo bien que te hace sentir moverte, saltar y guardar el equilibrio. Percibe los músculos que más trabajan en cada tarea.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Realiza los ejercicios con supervisión de un adulto que te ayude a preparar un espacio seguro y gestione los riesgos.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
PATINAJE INFANTIL (6 - 14 AÑOS) Nº 3

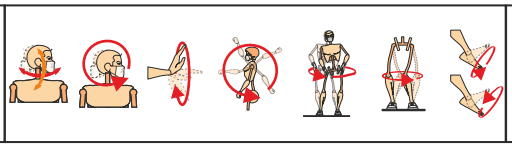
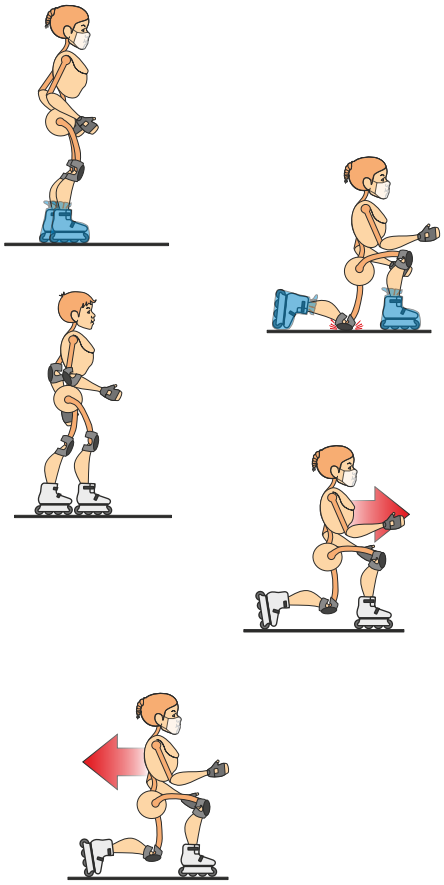
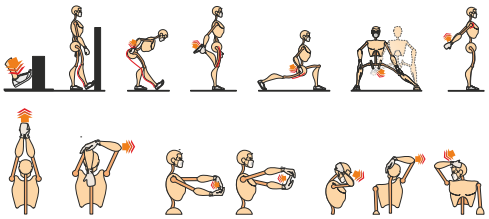
OBJETIVOS	Mejora de la condición física general y específica del patinaje		
CONTENIDOS	- Mejorar el equilibrio dinámico y estático. - Desarroyar la propiocepcion		
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciacion.	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos,

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	10 movimientos por cada articulación	Movilidad articular		Sin Material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	Tramos de 10-20 escaleras o repeticiones de 15-30 en función del nivel.	EN LA CALLE: JUGAR A SALTAR ESCALERAS: - Sube escaleras de dos en dos - Sube escaleras saltando. - Prueba a hacer lo mismo alternando piernas juntas y separadas. EQUILIBRIOS EN UN BORDILLO: - Camina hacia delante por encima de un bordillo bajo - Igual hacia atrás Prueba a hacer lo mismo con ojos cerrados sintiendo el suelo con los pies.		Sin Material
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	20 - 30 segundos por cada posición	Estiramientos estáticos de los diferentes grupos musculares.		Ninguno

AUTOEVALUACIÓN	- Descubre lo bien que te hace sentir moverte, saltar y guardar el equilibrio. - Percibe los músculos que más trabajan en cada tarea.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Realiza los ejercicios con supervisión de un adulto que te ayude a preparar un espacio seguro y gestione los riesgos.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
PATINAJE INFANTIL (6 - 14 AÑOS) Nº 4

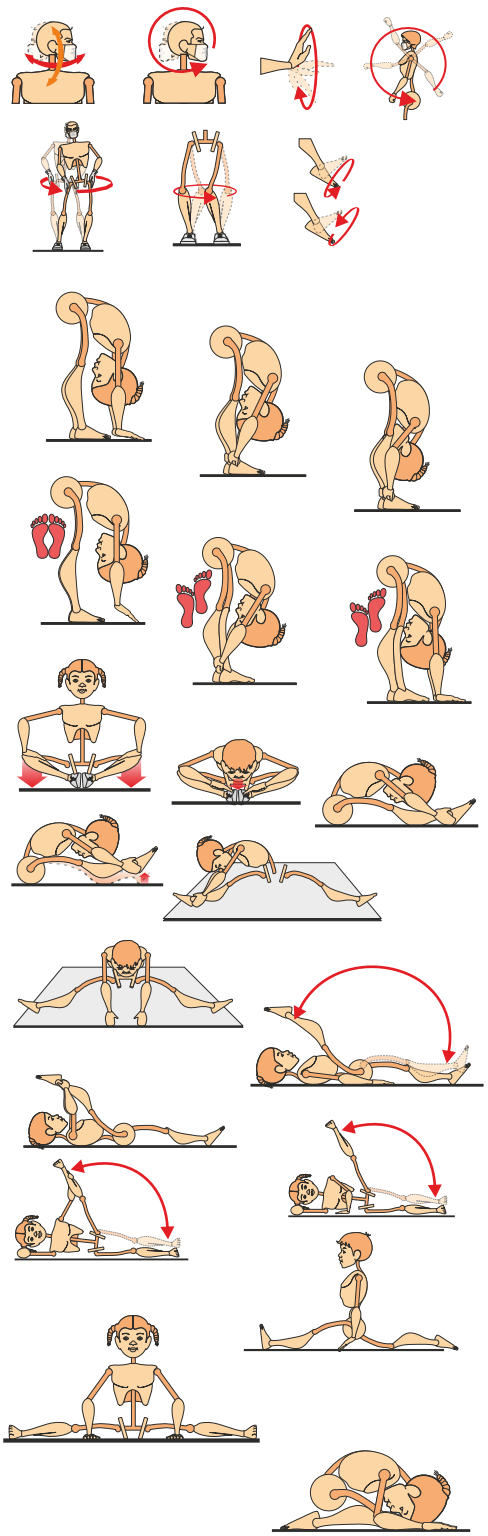
OBJETIVOS	Equilibrio y movilidad		
CONTENIDOS	- Desplazamiento con patines. - Equilibrio dinámico en posición de tijera.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación, Intermedio, Alto	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos,

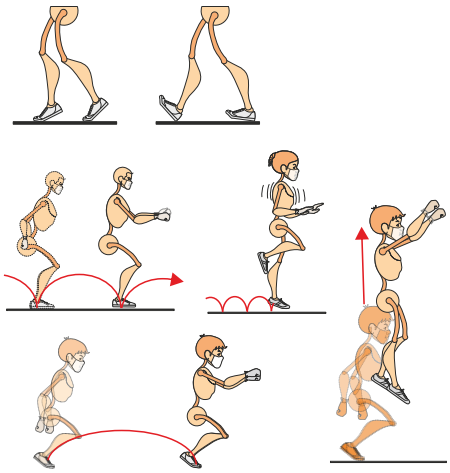
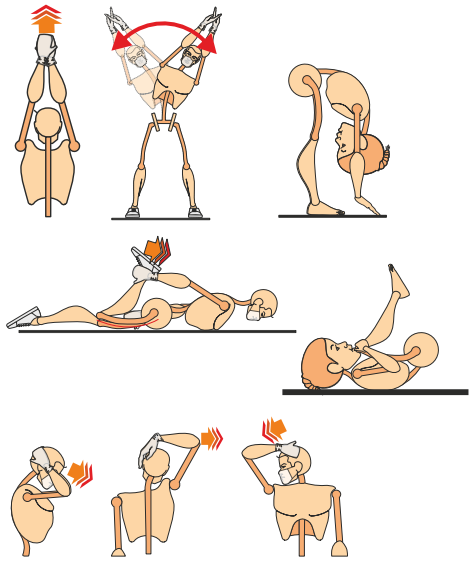
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	10 movimientos por cada articulación	Movilidad Articular: Círculos de cuello, muñeca, brazos, cadera, rodillas y tobillos.		Sin Material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	Practica cada ejercicio tantas veces como necesites	<u>CON PATINES Y PROTECCIONES:</u> **INICIACIÓN:** Con patines y bolsas de plástico envolviendolos (para que la rueda no gire completamente). No te preocupes si se van rompiendo. - Camina hacia delante con los pies como un pato. - En cada paso desliza un poco cada pie hasta pararte. - Cuando estén rotas déjate rodar hasta pararte con los pies paralelos y las manos en las rodillas. - Intenta frenar poniendo una rodillera en el suelo. Mantén las manos lejos del suelo. **INTERMEDIO:** - Impúlsate adoptando y pon un pie delante del otro. - Haz lo mismo cambiando los pesos (centrado, delante o atrás). - Patina agachado a 5 ruedas sin tocar con la rodillera el suelo. **AVANZADO:** - Igual que intermedio y también hacia atrás.		Patines, juego completo de protecciones y una superficie blanda y no deslizante (césped, una colchoneta..)
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	20 - 30 segundos por cada posición	1.- Gemelo 2.- Isquios 3.- Adductor 4.- Cuádriceps 5.- Glúteo 6.- Espalda 7.- cuello		Ninguno

AUTOEVALUACIÓN	- Se consciente de tu equilibrio y de las zonas de tu pie que tienen más presión. - Intenta que tus guías estén verticales en todo momento y que te notes como sentado en un taburete: ni muy alto ni muy bajo teniendo el tronco erguido
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	- Elige un lugar adecuado para patinar: pista diáfana, con pocas personas y sin pendientes. - Patina SIEMPRE con todas las protecciones, en especial el casco - Evita agarrarte a las vallas para aprender, cuando te caigas seguirán estando allí para golpearte - Realiza los ejercicios con supervisión de un adulto que gestione los riesgos y te de información de cómo lo vas haciendo.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
GIMNASIA RÍTMICA JÓVENES (15 - 17 años) Nº 1

OBJETIVOS	Desarrollar habilidades básicas; Fomentar el deporte en familia; Disfrutar de la actividad física		
CONTENIDOS	Movilidad articular. Capacidades físicas básicas. Introducción y soporte para el entrenamiento posterior. Ejercicios de fuerza muscular, coordinación y equilibrio progresivos y adaptados a la Fase Cero.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Jóvenes Nivel Básico (15 a 17 años)	**DURACIÓN (minutos)**	70 minutos

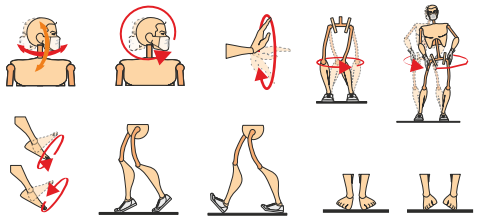
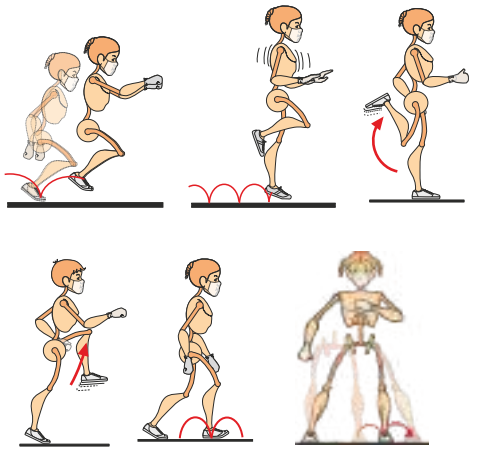
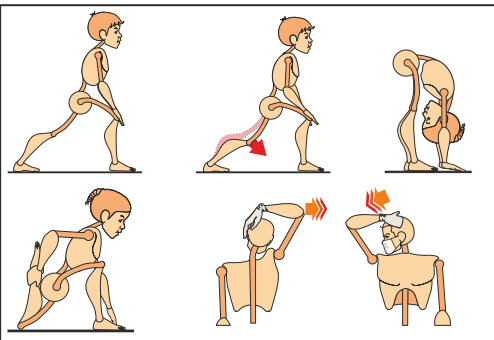
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	5 minutos (10 repeticiones por cada movimiento) 15 -20 minutos (10 segundos por ejercicio)	**1. En casa, mover las articulaciones:** **a)** Mueve la cabeza (arriba y abajo, derecha e izquierda y círculos con la cabeza). **b)** Círculos de Muñecas **c)** Círculos de brazos hacia adelante o hacia atrás **d)** Círculos de cadera **e)** Círculos de rodillas **f)** Círculos de tobillos **2. En casa, calienta como haces en tu Escuela o realiza estos ejercicios:** **a)** De pie, abre un poco las piernas y toca el suelo con las manos, sin doblar las rodillas **b)** Con la misma posición, coge un tobillo e intenta tocar con la nariz la rodilla. Después cambia de pierna **c)** En la misma posición, agarra los dos pies e intenta meter el cuerpo entre las piernas, todo lo posible. **d)** Con los dos pies juntos, intenta tocar el suelo con las manos, sin doblar las rodillas **e)** Con los dos pies juntos, cruza un pie por delante del otro y pega a nariz a las rodillas **f)** En la misma posición, apoya las manos delante de los pies y alejadas de ellos, e intenta pegar la nariz a las rodillas, con los talones apoyados en el suelo. **g)** Mariposa: Sentados en el suelo, junta las plantas de los pies y separa las rodillas. Empuja con las manos, las rodillas hacia el suelo **h)** Mariposa: En la misma posición, intenta tocar con la nariz los pies. **i)** Estira las piernas delante de ti, y sin doblar las rodillas, intenta tocar con la nariz las piernas. **j)** En la misma posición, agarra los dos pies flexionados y tira de ellos hacia a ti, intentando despegar lo que puedas, los talones del suelo. **k)** Sapo: Abre las piernas y sin doblarlas, coge un pie, acercando la nariz a la rodilla. Después cambia de pierna. **l)** Sapo: Con las piernas abiertas, lleva el cuerpo hacia delante. **ll)** Lanzamientos de pierna delante: Tumbadas boca arriba, con las piernas juntas y estiradas. Lanza una pierna estirada hacia la nariz. Después cambia de pierna. **m)** Agarra la pierna estirada, y acércala a la cara todo lo que puedas. Después cambia de pierna. **n)** Lanzamientos de pierna laterales: Tumbadas de lado, con las piernas juntas y estiradas. Lanza una pierna estirada hacia la oreja. Después cambia de pierna. **ñ)** Agarra la pierna estirada, y acércala a la oreja, todo lo que puedas. Después cambia de pierna. **o)** Sphagat Sagital: Ponte de rodillas y estira una pierna delante. Con las manos apoyadas en el suelo, intenta separar las piernas todo lo posible. **p)** Sphagat Frontal: De pie, abre las piernas hacia los lados y apoya las manos en el suelo. Intenta separar las piernas todo lo posible. Si puedes, apoya los codos en el suelo. **q)** De rodillas, hazte una pelotita, acercando la nariz a las rodillas		Sin material

PARTE PRINCIPAL		* Sal a caminar a la calle con tus padres o sola, y mientras podemos realizar diferentes desplazamientos, como por ejemplo: **a)** Caminar de puntillas **b)** Caminar con los talones **c)** Saltar 10 veces con los dos pies juntos **d)** Saltar a pata coja (5 veces con cada pie) **e)** Saltar lo más lejos posible, flexionando las rodillas cada vez que apoyamos los pies en el suelo. Saltar estiradas en el aire. **f)** Saltar lo más alto posible, flexionando las rodillas cada vez que apoyamos los pies en el suelo. Saltar estiradas en el aire. **g)** De vez en cuando realizar una carrera, hasta llegar a un punto previsto con anterioridad , a un ritmo moderado **h)** Se puede alternar con carreras cortas a un punto previsto con anterioridad a un ritmo fuerte (sprint).		Sin material
VUELTA A LA CALMA	10 minutos (Aguanta 20 segundos por posición) estiramiento	1. Los últimos 5 minutos en la calle, caminar hasta casa, a un ritmo suave. 2. Realiza estiramientos de todo el cuerpo en casa: **a)** De pie, Separa las piernas ligeramente, y eleva los brazos hacia arriba, como si quisieras crecer. **b)** Con la misma posición, Inclina el cuerpo hacia un lado y después hacia el otro. **c)** De pie, junta los dos pies e intenta tocar el suelo con las manos, sin doblar la rodilla **d)** Siéntate en el suelo y coloca un pie encima de la rodilla y pégate todo lo posible **e)** Túmbate de lado, y agarra el pie de arriba. Acercando el talón al glúteo y llevando la rodilla hacia atrás. Cambia de pierna. **f)** Túmbate boca arriba, y acerca las rodillas a las orejas. **g)** Sentados, Coge con la mano la cabeza y acerca la oreja al hombro. Cambia de mano.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Valora tu experiencia durante la sesión. ¿Cómo te has sentido?
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	- Control de limitaciones ante un elemento de riesgo.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
GIMNASIA RITMICA JÓVENES (mas de 15 años) Nº 2

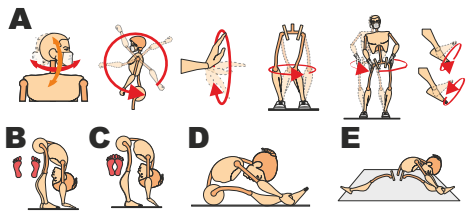
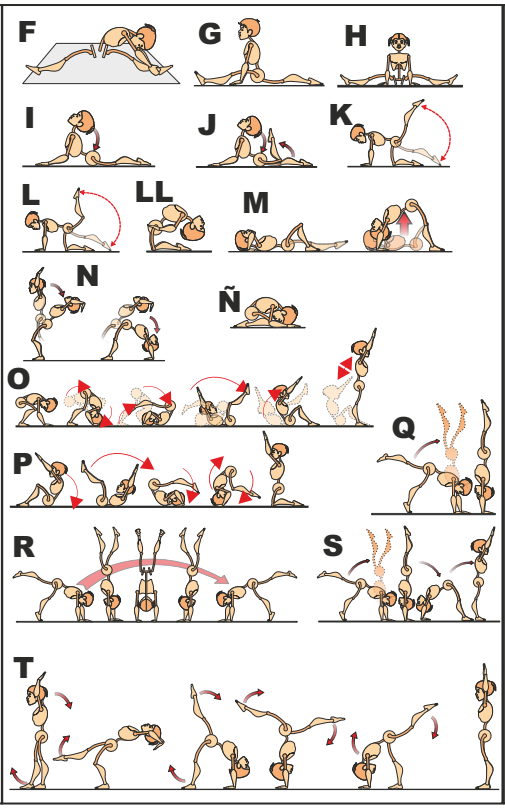
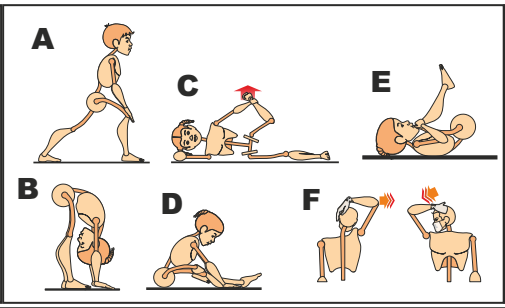
OBJETIVOS	· Desarrollar habilidades básicas. · Fomentar el deporte en familia. · Disfrutar de la actividad física		
CONTENIDOS	Desarrollo de la condición física general del alumno/a.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo	**DURACIÓN (minutos)**	50 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	10 repeticiones por cada ejercicio	A) Mueve la cabeza (arriba-abajo, der. – izq. y círculos). B) Círculos de Muñecas C) Círculos de brazos (hacia adelante – atrás) D) Círculos de cadera E) Círculos de rodillas F) Círculos de tobillos G) Caminar de puntillas H) Caminar con los talones I) Caminar con la parte interna del pie y con la parte externa.		Sin Material
PARTE PRINCIPAL (30 minutos)	Cada 6 pasos normales podemos realizar los siguientes ejercicios: (6 veces cada desplaza-miento)	A) Salta con los 2 pies juntos. B) Salta a pata coja con cada pie. C) Lleva rodillas al pecho, alternando las piernas, lo más rápido posible (Skipping). D) Lleva los talones al glúteo, alternado las piernas, lo más rápido posible. E) Doblepasos con la pierna derecha y después con izquierda F) Doblepasos alternando las piernas G) Doblepasos laterales pierna derecha y después con izquierda H) Doblepasos laterales alternando las piernas (uno a cada lado)		Sin Material
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Aguanta 20-30 segundos cada ejercicio	A) Gemelos. Después en la misma posición doblamos la rodilla de la pierna de atrás, sin despegar el talón del suelo. B) junta los dos pies e intenta tocar el suelo con las manos, sin doblar las rodillas. c) De rodillas, en fondo adelanta una pierna y flexiónala a 90º (la rodilla debe estar encima del tobillo) lleva la otra pierna doblada atrás. D) Coge con la mano la cabeza y acerca la oreja al hombro. Cambia de mano.		Sin Material

AUTOEVALUACIÓN	Valora tu experiencia durante la sesión. ¿Cómo te has sentido?
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	- Control de limitaciones ante un elemento de riesgo. - Modera los ejercicios en función de sus posibilidades, y si lo necesitas pide ayuda.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
GIMNASIA RÍTMICA JÓVENES (+ de 15 años) Nº 3

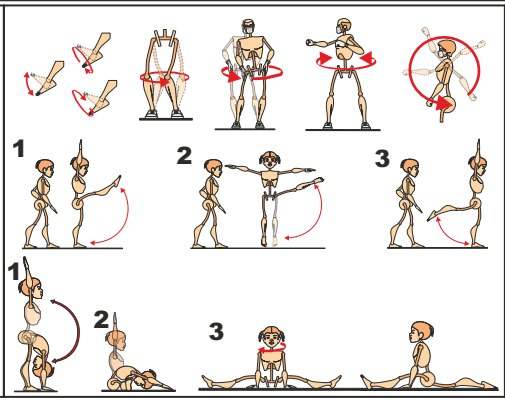
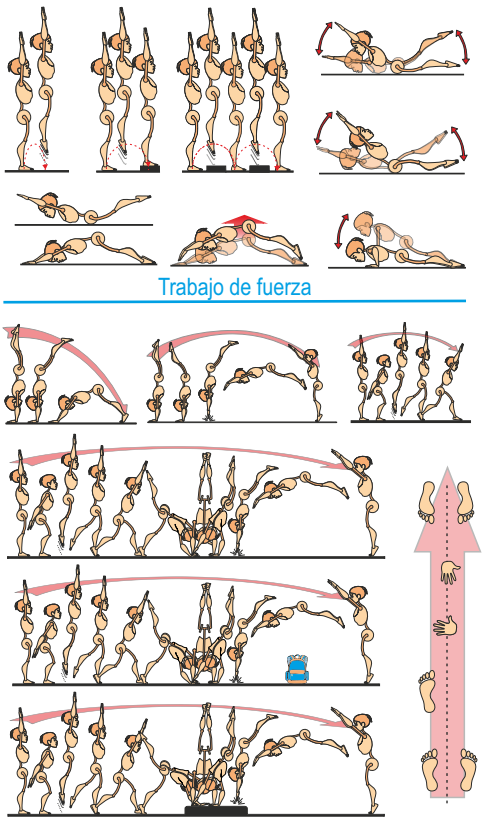
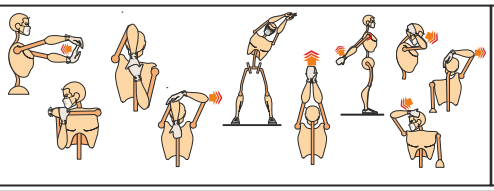
OBJETIVOS	Mejorar la flexibilidad Perfeccionar la técnica de acrobacias Fomentar el deporte en familia. Disfrutar de la actividad física.
CONTENIDOS	Mejora de la Flexibilidad Trabajo de Acrobacias
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación, intermedio, avanzado
DURACIÓN (minutos)	50 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	10 repeticiones por movimiento articular (20" por ejercicio)	A) Haz círculos con la cabeza, brazos, muñecas, cintura, rodillas y tobillos. B) Piernas un poco abiertas, toca suelo con rodillas estiradas. C) Repite el ejercicio anterior con los pies juntos. D) Mariposa, acerca la nariz a los pies. E) Piernas juntas. Acerca la nariz a las rodillas sin flexionarlas.		Colchoneta
PARTE PRINCIPAL (30 minutos)	(20 segundos por ejercicio) 10 lanzamientos por pierna 5 Puentes (aguantando 10 segundos en cada uno) Repite las acrobacias las veces que quieras	F) Sapo: Abre las piernas estiradas, lleva el cuerpo hacia delante. G) Spagat Sagital derecha – izquierda H) Spagat Frontal I) Tumbadas prono, intenta tocar con la cabeza los glúteos. J) Tócate con los pies la cabeza. K) En cuadrupedia. Lanza la pierna estirada hacia atrás L) Igual con la pierna flexionada LL) Flexión de Rodillas: Manos en la cintura o brazos estirados M) Puentes desde tumbadas. N) Puentes desde de pie. Estira los brazos hacia el techo y separa un poco las piernas (¡Acuérdate de pedir ayuda a los padres o ayudarte con una pared, si no sabes hacerlo sola!) Ñ) Hazte una pelotita, acercando la nariz a las rodillas. O) Voltereta en el suelo hacia adelante P) Voltereta hacia atrás. Q) Pino con/sin pared. R) Rueda Lateral. S) Pino Puente 2 Pies juntos T) Remontado		Colchoneta
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Aguanta 20-30 segundos cada ejercicio	A) Gemelos. Adelanta una pierna y coloca los pies mirando hacia adelante. B) Junta los pies y toca el suelo con las manos, sin doblar las rodillas. C) Glúteo. Sentado coloca un pie encima de la rodilla y pégate lo posible. D) Cuádriceps. Tumbado de lado, agarra el pie hacia el glúteo E) Túmbate, acerca las rodillas a las orejas. F) Coge con la mano la cabeza y acerca la oreja al hombro.		Colchoneta

AUTOEVALUACIÓN	Valora tu experiencia durante la sesión. ¿Cómo te has sentido?
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	- Control de limitaciones ante un elemento de riesgo. - Modera los ejercicios en función de sus posibilidades, y si lo necesitas pide ayuda.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
GIMNASIA ARTÍSTICA JÓVENES (15 - 16 años) N 4

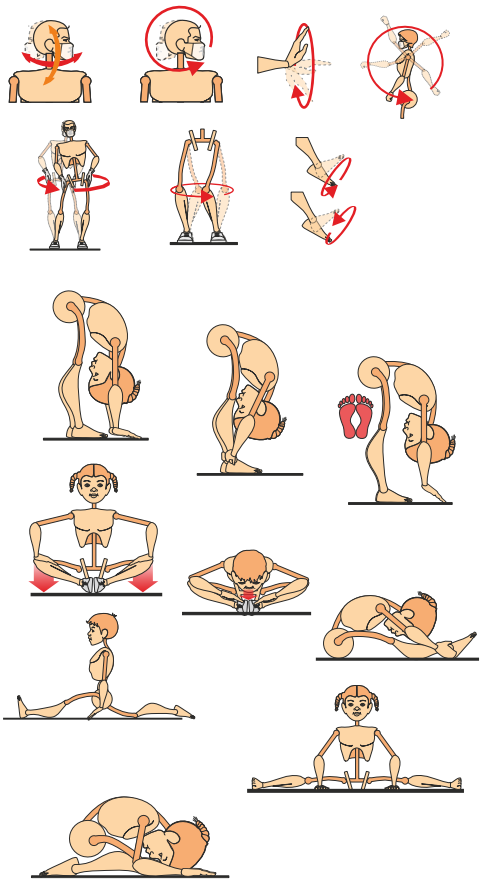
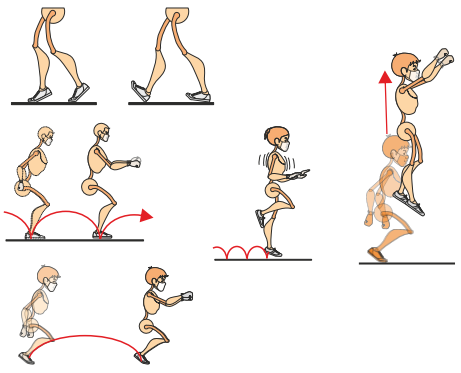
OBJETIVOS	Aprendizaje de la técnica de rondada.		
CONTENIDOS	1.- Movilidad articular. 2.- Lanzamientos. 3.- Flexibilidad. 4.- Trabajo de fuerza 5.- rondadas 7.- Estiramientos.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Intermedio	**DURACIÓN (minutos)**	45 minutos 3 veces al la semana

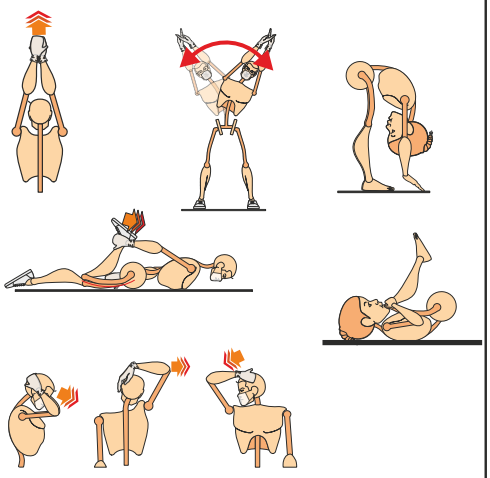
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (15minutos)	10 rep. de cada.	Círculos a ambos lados, de todas las articulaciones. Lanzamientos con cada pierna alternada al andar: 1, 2 y 3. 1.- 10 veces tocar los pies con las manos y estirar arriba. Piernas juntas 2.- Sentad@ piernas abiertas, 10 rep. flex. tronco frontal y mantener 10". 2.- 10 veces: pasar de 3a a 3b girando la cadera. Dos lados.		Esterilla o colchoneta
PARTE PRINCIPAL (20 minutos)	FUERZA 1.- 20 rep. 2.- 20 rep. 3.- 20 rep. 4.- 20 rep. 5.- 15 seg de cada. 6.- 2x8 7.- 10 rep. RONDADA 8 rep. de cada.	TRABAJO DE FUERZA 1.- 20 saltos verticales con brazos arriba sin doblar rodillas. 2.- 20 saltos verticales con brazos arriba sin doblar rodillas al bordillo. 3.- 20 saltos verticales con brazos arriba sin doblar rodillas saltando dos obstáculos seguidos. 4.- 20 barcas lumbares y 20 barcas abdominales. (posición de bloqueo) 5.- 15 segundos de bloqueo lumbar y otros 15 de bloqueo abdominal. 6.- 2 veces 8 repeticiones de repulsión en bloqueo. 7.- 10 fondos. RONDADAS 1.- 8 veces: vertical a caer en bloqueo. 2.- 8 corbetas. 3.- 8 antesaltos. 4.- 8 rondadas completas. 5.- 8 rondadas saltando un obstáculo. 6.- 8 rondadas sobre un obstáculo. A tener en cuenta 1.- Colocación de manos (ver dibujo) 2.- En el antesalto adelantas la pierna con la que inicias la rueda lateral. 3.- Subir las manos en el antesalto y apoyarlas lejos del pie. 4.- Juntar las piernas antes de la vertical para realizar la corbeta.		Esterilla/ colchoneta Bordillo obstáculo/ mochila/ similar
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Mantener la posición 15".	1. Antebrazos: 1. (palmas para arriba) 2. Brazos: 2, 3 y 4. 3. Costado: 5. 4. Tronco y espalda: 6 y 7 5. Cuello: 8 y 9.		Esterilla/ colchoneta

AUTOEVALUACIÓN	Realizar 2 rondadas de saltar obstáculo y otras 2 sobre un obstáculo.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Marcar bien la corbeta para terminar la rondada con el cuerpo en bloqueo en la vertical.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
GIMNASIA RÍTMICA INFANTIL (6 - 14 años) Nº 1

OBJETIVOS	Desarrollar habilidades básicas; Fomentar el deporte en familia; Disfrutar de la actividad física		
CONTENIDOS	Desarrollo de la condición física general del alumno/a		
NIVEL DE LA SESIÓN	Niñas/os Nivel Básico (6 a 14 años)	**DURACIÓN (minutos)**	70 minutos

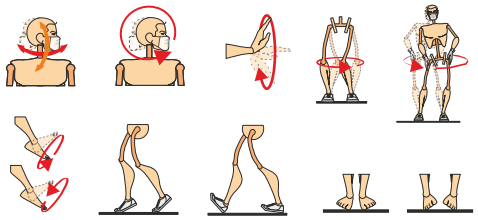
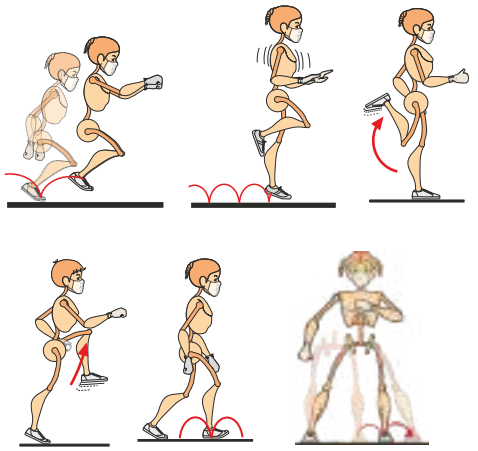
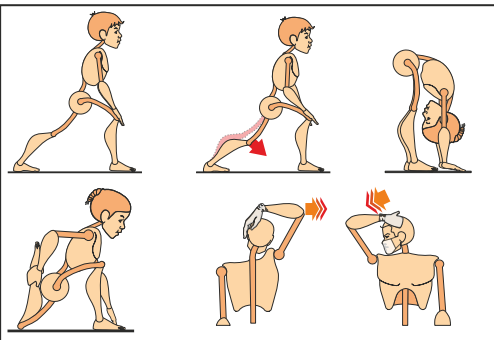
PARTES DE LA SESIÓN		EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	5 minutos (10 repeticiones por cada movimiento) 15 -20 minutos (10 segundos por ejercicio)	**1**. En casa, mover las articulaciones: a) Mueve la cabeza (arriba y abajo, derecha e izquierda y círculos con la cabeza). b) Círculos de Muñecas c) Círculos de brazos hacia adelante o hacia atrás d) Círculos de cadera e) Círculos de rodillas f) Círculos de tobillos 2. En casa, calienta como haces en tu Escuela o realiza estos ejercicios: a) De pie, abre un poco las piernas y toca el suelo con las manos, sin doblar las rodillas b) Con la misma posición, coge un tobillo e intenta tocar con la nariz la rodilla. Después cambia de pierna c) Con los dos pies juntos, intenta tocar el suelo con las manos, sin doblar las rodillas d) Sentados en el suelo, junta las plantas de los pies y separa las rodillas. Empuja con las manos, las rodillas hacia el suelo e) En la misma posición, intenta tocar con la nariz los pies. f) Estira las piernas delante de ti, y sin doblar las rodillas, intenta tocar con la nariz las rodillas. g) Abre las piernas y sin doblarlas, coge un pie, acercando la nariz a la rodilla. Después cambia de pierna. h) Con las piernas abiertas, lleva el cuerpo hacia delante. i) Ponte de rodillas y estira una pierna delante. Con las manos apoyadas en el suelo, intenta separar las piernas todo lo posible. (Sphagat Sagital) j) De pie, abre las piernas hacia los lados y apoya las manos en el suelo. Intenta separar las piernas todo lo posible. (Sphagat Frontal) k) De rodillas, hazte una pelotita, acercando la nariz a las rodillas		Sin material
PARTE PRINCIPAL	30 minutos	* Sal a caminar a la calle con tus padres, y mientras podemos ir jugando y realizando diferentes desplazamientos, como por ejemplo: a) Caminar de puntillas b) Caminar con los talones c) Caminar con la parte interna/externa del pie d) Saltar con los 2 pies juntos e) Saltar a pata coja f) Saltar lo más lejos posible g) Saltar lo más alto posible h) De vez en cuando realizar una carrera, hasta llegar a un punto previsto con anterioridad , a un ritmo moderado i) Se puede alternar con carreras cortas a un punto previsto con anterioridad a un ritmo fuerte (sprint).		Sin material

VUELTA A LA CALMA	10 minutos (Aguanta 20 segundos por posición) estiramiento	**1.** Los últimos 5 minutos en la calle, caminar hasta casa, a un ritmo suave. **2.** Realiza estiramientos de todo el cuerpo en casa: **a)** De pie, Separa las piernas ligeramente, y eleva los brazos hacia arriba, como si quisieras crecer. **b)** Con la misma posición, Inclina el cuerpo hacia un lado y después hacia el otro. **c)** De pie, junta los dos pies e intenta tocar el suelo con las manos, sin doblar la rodilla **d)** Siéntate en el suelo y coloca un pie encima de la rodilla y pégate todo lo posible **e)** Túmbate de lado, y agarra el pie de arriba. Acercando el talón al glúteo y llevando la rodilla hacia atrás. Cambia de pierna. **f)** Túmbate boca arriba, y acerca las rodillas a las orejas. **g)** Sentados, Coge con la mano la cabeza y acerca la oreja al hombro. Cambia de mano.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Valora tu experiencia durante la sesión. ¿Cómo te has sentido?
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	- Control de limitaciones ante un elemento de riesgo.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
GIMNASIA RITMICA INFANTIL (6 a 14 años) Nº 2

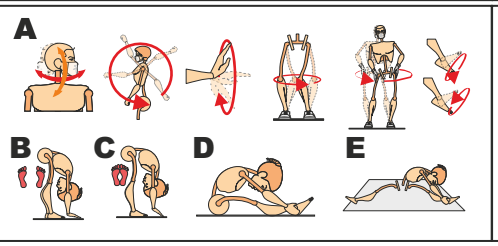
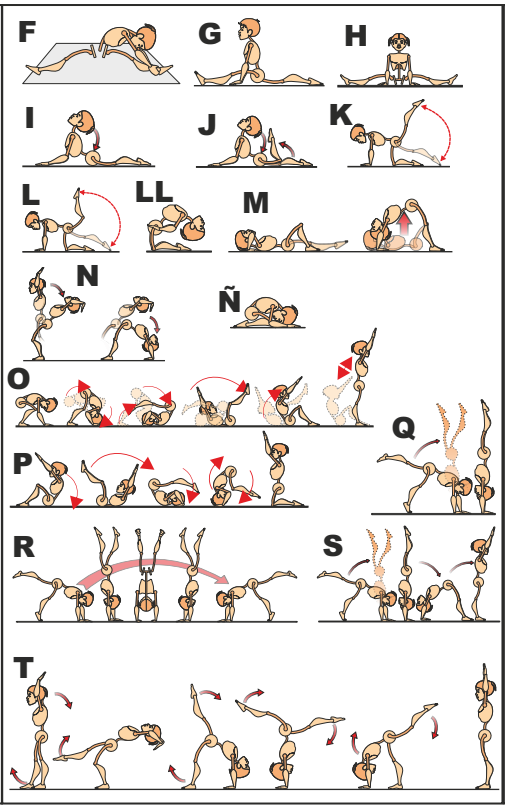
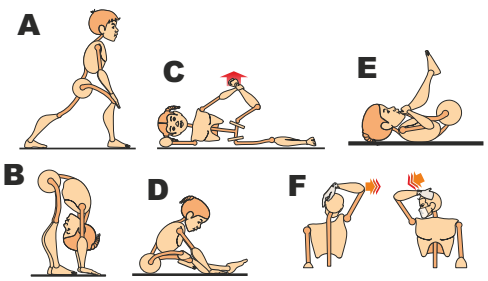
OBJETIVOS	· Desarrollar habilidades básicas. · Fomentar el deporte en familia. · Disfrutar de la actividad física		
CONTENIDOS	Desarrollo de la condición física general del alumno/a.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo / Iniciación	**DURACIÓN (minutos)**	40 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	10 repeticiones por cada ejercicio	A) Mueve la cabeza (arriba-abajo, der. – izq. y círculos). B) Círculos de Muñecas C) Círculos de brazos (hacia adelante – atrás) D) Círculos de cadera E) Círculos de rodillas F) Círculos de tobillos G) Caminar de puntillas H) Caminar con los talones I) Caminar con la parte interna del pie y con la parte externa.		Sin Material
PARTE PRINCIPAL (20 minutos)	Cada 6 pasos normales podemos realizar los siguientes ejercicios: (3 veces cada desplaza-miento)	A) Salta con los 2 pies juntos. B) Salta a pata coja con cada pie. C) Lleva rodillas al pecho, alternando las piernas, lo más rápido posible (Skipping). D) Lleva los talones al glúteo, alternado las piernas, lo más rápido posible. E) Doblepasos con la pierna derecha y después con izquierda F) Doblepasos alternando las piernas G) Doblepasos laterales pierna derecha y después con izquierda H) Doblepasos laterales alternando las piernas (uno a cada lado)		Sin Material
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Aguanta 20-30 segundos cada ejercicio	A) Gemelos. Después en la misma posición doblamos la rodilla de la pierna de atrás, sin despegar el talón del suelo. B) junta los dos pies e intenta tocar el suelo con las manos, sin doblar las rodillas. c) De rodillas, en fondo adelanta una pierna y flexiónala a 90º (la rodilla debe estar encima del tobillo) lleva la otra pierna doblada atrás. D) Coge con la mano la cabeza y acerca la oreja al hombro. Cambia de mano.		Sin Material

AUTOEVALUACIÓN	Valora tu experiencia durante la sesión. ¿Cómo te has sentido?
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	- Control de limitaciones ante un elemento de riesgo. - Modera los ejercicios en función de sus posibilidades, y si lo necesitas pide ayuda.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
GIMNASIA RÍTMICA INFANTIL (6 a 14 años) Nº 3

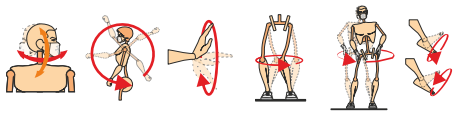
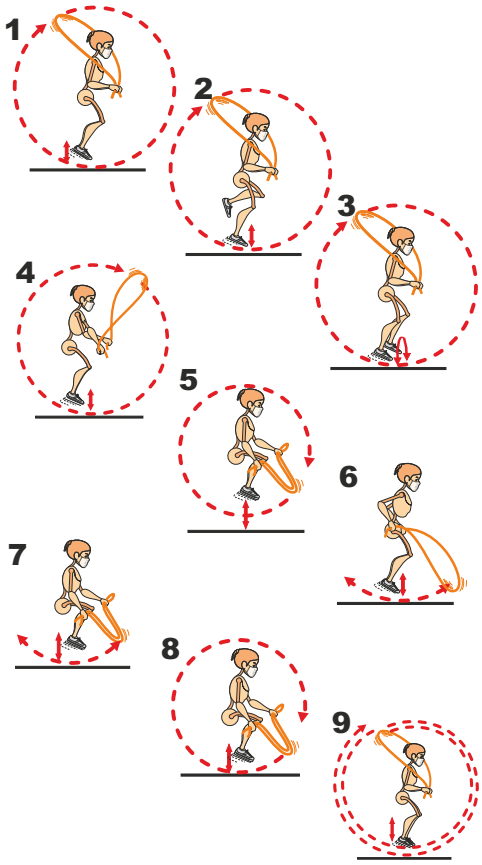
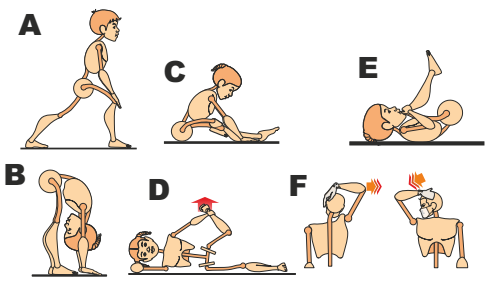
OBJETIVOS	Mejorar la flexibilidad Perfeccionar la técnica de acrobacias Fomentar el deporte en familia. Disfrutar de la actividad física.		
CONTENIDOS	Mejora de la Flexibilidad Trabajo de Acrobacias		
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación, intermedio, avanzado	**DURACIÓN (minutos)**	50 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	10 repeticiones por movimiento articular (20" por ejercicio)	A) Haz círculos con la cabeza, brazos, muñecas, cintura, rodillas y tobillos. B) Piernas un poco abiertas, toca suelo con rodillas estiradas. C) Repite el ejercicio anterior con los pies juntos. D) Mariposa, acerca la nariz a los pies. E) Piernas juntas. Acerca la nariz a las rodillas sin flexionarlas.		Colchoneta
PARTE PRINCIPAL (30 minutos)	(20 segundos por ejercicio) 10 lanzamientos por pierna 5 Puentes (aguantando 10 segundos en cada uno) Repite las acrobacias las veces que quieras	F) Sapo: Abre las piernas estiradas, lleva el cuerpo hacia delante. G) Spagat Sagital derecha – izquierda H) Spagat Frontal I) Tumbadas prono, intenta tocar con la cabeza los glúteos. J) Tócate con los pies la cabeza. K) En cuadrupedia. Lanza la pierna estirada hacia atrás L) Igual con la pierna flexionada LL) Flexión de Rodillas: Manos en la cintura o brazos estirados M) Puentes desde tumbadas. N) Puentes desde de pie. Estira los brazos hacia el techo y separa un poco las piernas (¡Acuérdate de pedir ayuda a los padres o ayudarte con una pared, si no sabes hacerlo sola!) Ñ) Hazte una pelotita, acercando la nariz a las rodillas. O) Voltereta en el suelo hacia adelante P) Voltereta hacia atrás. Q) Pino con/sin pared. R) Rueda Lateral. S) Pino Puente 2 Pies juntos T) Remontado		Colchoneta
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Aguanta 20-30 segundos cada ejercicio	A) Gemelos. Adelanta una pierna y coloca los pies mirando hacia adelante. B) Junta los pies y toca el suelo con las manos, sin doblar las rodillas. C) Glúteo. Sentado coloca un pie encima de la rodilla y pégate lo posible. D) Cuádriceps. Tumbado de lado, agarra el pie hacia el glúteo E) Túmbate, acerca las rodillas a las orejas. F) Coge con la mano la cabeza y acerca la oreja al hombro.		Colchoneta

AUTOEVALUACIÓN	Valora tu experiencia durante la sesión. ¿Cómo te has sentido?
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	- Control de limitaciones ante un elemento de riesgo. - Modera los ejercicios en función de sus posibilidades, y si lo necesitas pide ayuda.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
GIMNASIA RÍTMICA INFANTIL (6 a 14 años) Nº 4

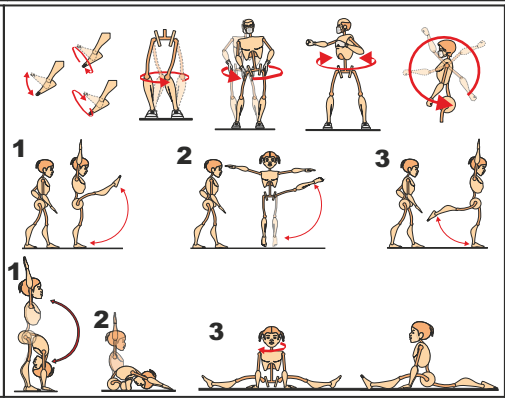
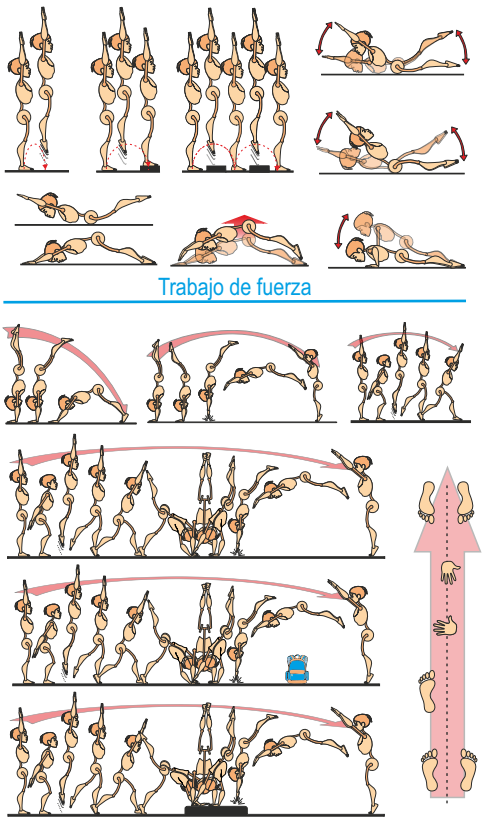
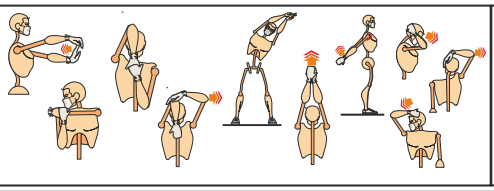
OBJETIVOS	- Desarrollar la coordinación general - Mejorar la resistencia física - Perfeccionar la técnica de salto - Disfrutar de la actividad física.		
CONTENIDOS	Trabajo de saltos, coordinándolos con la cuerda		
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación, intermedio, avanzado	**DURACIÓN (minutos)**	50 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (5 minutos)	10 repeticiones	Haz círculos con la cabeza, brazos, muñecas, cintura, rodillas y tobillos		Sin Material
PARTE PRINCIPAL (30 minutos)	10 -20 repeticiones Nivel Básico: ¿Cuántas consigues hacer sin fallar? Nivel Medio: Intenta realizar 20 repeticiones sin fallar. Manteniendo los codos y los pies estirados. Nivel Alto: Intenta realizar 30 repeticiones sin fallar. Manteniendo los codos y los pies estirados.	1. Saltos con los 2 pies juntos hacia delante. Después cuerda hacia atrás. 2. Saltos a pata coja cuerda hacia delante. Después cuerda hacia atrás. 3. Saltos pies alternativos cuerda hacia delante. Después cuerda hacia atrás. 4. Saltos cruzando/ descruzando brazos cuerda hacia delante. Después cuerda hacia atrás. 5. Cuerda plegada (cabos juntos). Saltos agrupados cuerda hacia delante. Después cuerda hacia atrás. 6. Barca cuerda abierta: balancea la cuerda delante y atrás. 7. Barca cuerda plegada: De cuclillas, balancea la cuerda hacia delante y hacia atrás. 8. Cuerda plegada en 2 (cabos juntos). Saltos de cuclillas con la cuerda hacia delante. Después hacia atrás. 9. Dubles. Salta muy alto, y mueve muy rápido las muñecas, intentando que pase 2 veces la cuerda durante un solo salto.		Cuerda
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Mantén el estiramiento 20-30 segundos	A) Gemelos. Adelanta una pierna y coloca los pies mirando hacia adelante. B) Junta los pies y toca el suelo con las manos, sin doblar las rodillas. C) Glúteo. Sentado coloca un pie encima de la rodilla y pégate lo posible. D) Cuádriceps. Tumbado de lado, agarra el pie hacia el glúteo. E) Túmbate, acerca las rodillas a las orejas. F) Coge con la mano la cabeza y acerca la oreja al hombro.		Colchoneta

AUTOEVALUACIÓN	Valora tu experiencia durante la sesión. ¿Cómo te has sentido?
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	- Control de limitaciones ante un elemento de riesgo. - Modera los ejercicios en función de sus posibilidades, y si lo necesitas pide ayuda.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
GIMNASIA ARTÍSTICA JÓVENES (15 - 16 años) N 4

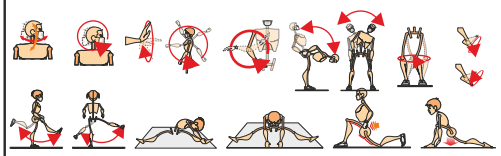
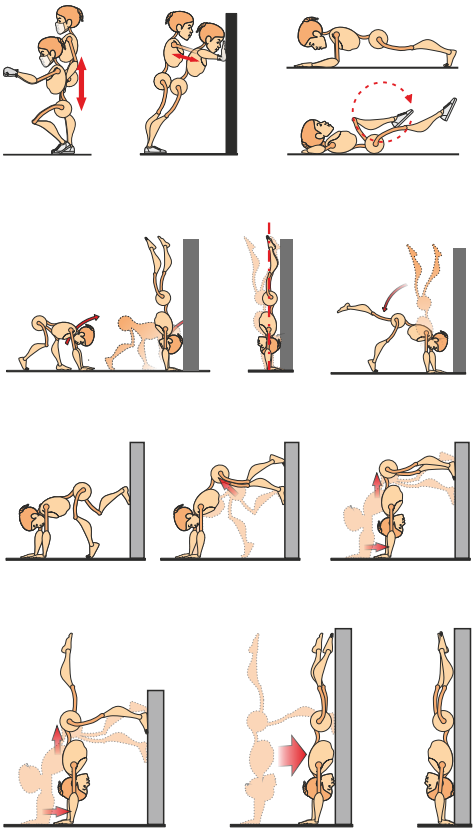
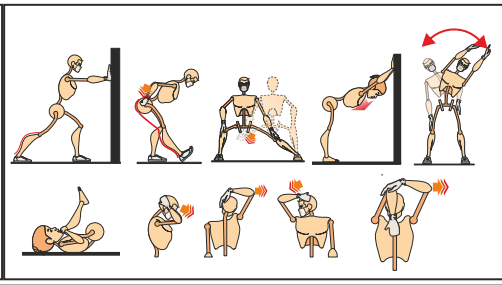
OBJETIVOS	Aprendizaje de la técnica de rondada.		
CONTENIDOS	1.- Movilidad articular. 2.- Lanzamientos. 3.- Flexibilidad. 4.- Trabajo de fuerza 5.- rondadas 7.- Estiramientos.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Intermedio	**DURACIÓN (minutos)**	45 minutos 3 veces al la semana

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (15minutos)	10 rep. de cada.	Círculos a ambos lados, de todas las articulaciones. Lanzamientos con cada pierna alternada al andar: 1, 2 y 3. 1.- 10 veces tocar los pies con las manos y estirar arriba. Piernas juntas 2.- Sentad@ piernas abiertas, 10 rep. flex. tronco frontal y mantener 10". 2.- 10 veces: pasar de 3a a 3b girando la cadera. Dos lados.		Esterilla o colchoneta
PARTE PRINCIPAL (20 minutos)	FUERZA 1.- 20 rep. 2.- 20 rep. 3.- 20 rep. 4.- 20 rep. 5.- 15 seg de cada. 6.- 2x8 7.- 10 rep. RONDADA 8 rep. de cada.	TRABAJO DE FUERZA 1.- 20 saltos verticales con brazos arriba sin doblar rodillas. 2.- 20 saltos verticales con brazos arriba sin doblar rodillas al bordillo. 3.- 20 saltos verticales con brazos arriba sin doblar rodillas saltando dos obstáculos seguidos. 4.- 20 barcas lumbares y 20 barcas abdominales. (posición de bloqueo) 5.- 15 segundos de bloqueo lumbar y otros 15 de bloqueo abdominal. 6.- 2 veces 8 repeticiones de repulsión en bloqueo. 7.- 10 fondos. RONDADAS 1.- 8 veces: vertical a caer en bloqueo. 2.- 8 corbetas. 3.- 8 antesaltos. 4.- 8 rondadas completas. 5.- 8 rondadas saltando un obstáculo. 6.- 8 rondadas sobre un obstáculo. A tener en cuenta 1.- Colocación de manos (ver dibujo) 2.- En el antesalto adelantas la pierna con la que inicias la rueda lateral. 3.- Subir las manos en el antesalto y apoyarlas lejos del pie. 4.- Juntar las piernas antes de la vertical para realizar la corbeta.		Esterilla/ colchoneta Bordillo obstáculo/ mochila/ similar
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Mantener la posición 15".	1. Antebrazos: 1. (palmas para arriba) 2. Brazos: 2, 3 y 4. 3. Costado: 5. 4. Tronco y espalda: 6 y 7 5. Cuello: 8 y 9.		Esterilla/ colchoneta

AUTOEVALUACIÓN	Realizar 2 rondadas de saltar obstáculo y otras 2 sobre un obstáculo.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Marcar bien la corbeta para terminar la rondada con el cuerpo en bloqueo en la vertical.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
GIMNASIA ARTÍSTICA JÓVENES (+ de 15 años) Nº 2

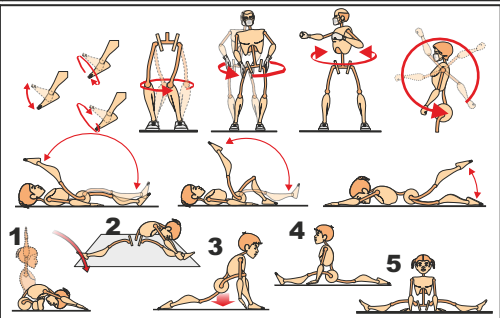
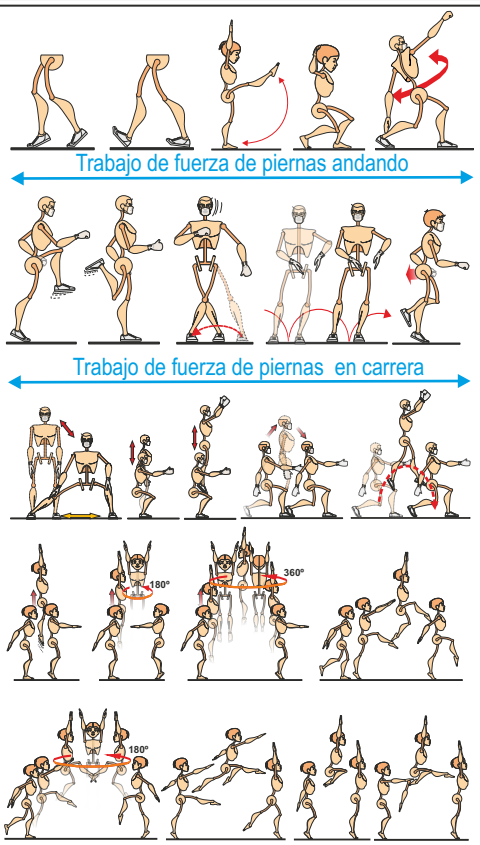
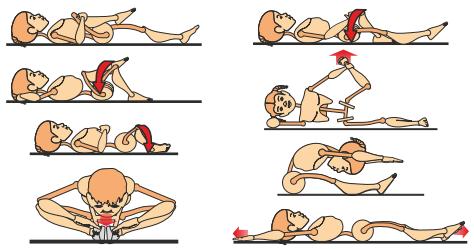
OBJETIVOS	Aprendizaje de la técnica del pino		
CONTENIDOS	1.- Movilidad articular. 2.- Lanzamientos. 3.- Flexibilidad. 4.- Fuerza de tren superior. 5.- Fuerza de tren inferior. 6.- Pino. 7.- Estiramientos.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo / Base	**DURACIÓN (minutos)**	45 minutos3 veces al la semana

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (15minutos)		6 círculos a ambos lados, de todas las articulaciones. 8 lanzamientos con cada pierna Flexibilidad: 1 .Sentado piernas abiertas, 8 rep. Flex. de tronco frontal. 2 .Igual con tronco lateral. 3. Semi spagat, pierna de atrás doblada. 4. Semi spagar, pierna de delante flexionada.		Esterilla/ colchoneta Árbol
PARTE PRINCIPAL (20 minutos)		10 flexiones de piernas: bajar hasta cuclillas y subir . 10 fondos de brazos en el árbol. 6 Plancha frontal 20 segundos. 20 abdominales de bicicleta: 10 adelante y 10 hacia atrás. PINO 1.- Posición inicial: Brazos levantados y un pie adelantado. Dar un paso largo flexionando la rodilla. 2.- Movimiento: Apoyar las manos delante del pie de apoyo manteniendo los brazos totalmente estirados. Impulsar con las dos piernas elevando la cadera y manteniendo alineadas las muñecas con los hombros, cadera y pies. 3.- Posición final: Una vez en la vertical alargar pies y hombros hacia el cielo. Meter la tripa para acercar la espalda hacia el árbol y meter la cabeza para que las orejas queden pegadas a los hombros. 4.- Regreso: Bajar una pierna. Cuando esta llegue al suelo repulsar con las manos para incorporarnos de pie y apoyar la otra pierna. TRABAJO 1.- 6 rep: Apoyar los pies en el árbol y colocar la cadera en línea con los hombros y las manos (ángulo recto). Mantener 10 segundos. 2.- 6 rep: lo mismo pero elevando una pierna a la vertical. 3.- 8 rep: Desde la posición del ejercicio 1, trepar con las piernas por el árbol a la vez que andamos con las manos hacia él hasta dejar la tripa lo más cerca del tronco. 4.- 10 rep: Pino completo. Espalda pegada al árbol. Mantener 5" en vertical		Esterilla/ colchoneta Árbol
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)		Mantener la posición 15". 1. Gemelos. 2. Pierna elevada flexión frontal. 3. Pierna elevada lat. Flex. Al suelo. 4.Tríceps. 5. Pectoral y bíceps: Forzar hombro al suelo. 6. Flexión lateral. 7. Balanceos sobre espalda. 8. Cuello: Laterales y de frente.		Esterilla/ colchoneta Árbol

AUTOEVALUACIÓN	10 pinos de 2" sin llegar a tocar el árbol de atrás.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	- Mantener los brazos estirados, buscando la alineación vertical entre muñecas, hombros, cadera y pies. - Buscar siempre la sensación de "alargar" pies y hombros hacia el cielo, meter la tripa y meter la cabeza para que las orejas queden pegadas a los hombros.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
GIMNASIA ARTÍSTICA JÓVENES (15 - 16 años) N 3

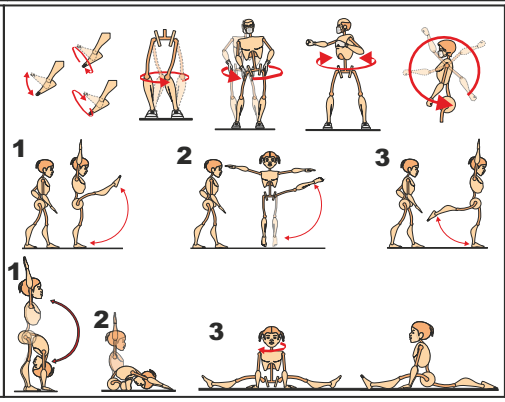
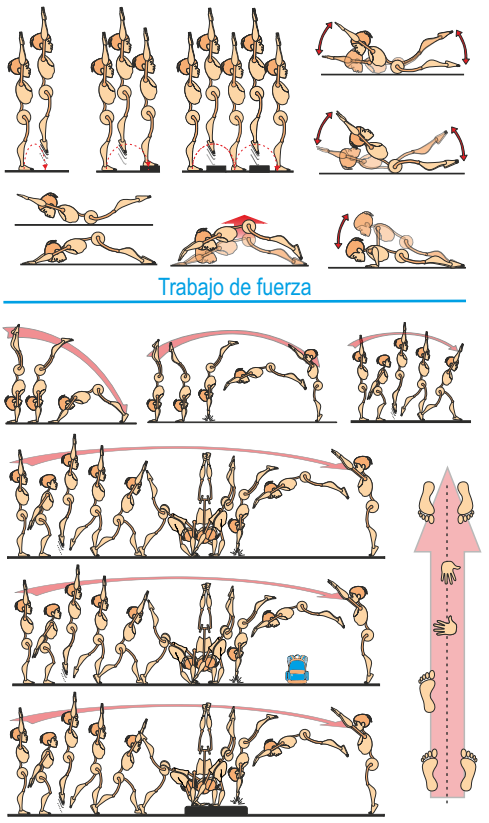
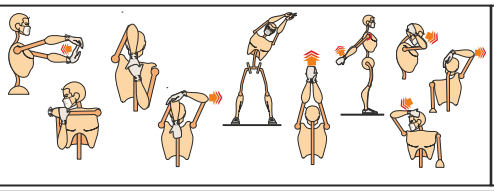
OBJETIVOS	Aprendizaje de la técnica de diferentes saltos gimnásticos.		
CONTENIDOS	1.- Movilidad articular. 2.- Lanzamientos. 3.- Flexibilidad. 4.- Fuerza de tren inferior. 5.- Saltos. 7.- Estiramientos.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Intermedio	**DURACIÓN (minutos)**	45 minutos 3 veces al la semana

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (15minutos)	A) y B) 10 rep. C) 10 rep. + 10" de mantener la posición	10 círculos a ambos lados, de todas las articulaciones. 10 lanzamientos con cada pierna. Flexibilidad: 1 . Sentad@ piernas abiertas, 10 rep. flex. tronco frontal y mantener 10". Hacer lo mismo hacia cada pierna: 10 rep + 10" mantener. (ejerc. 1 y 2) 2 . Mantener semi spagat 10" con cada pierna. Igual spagat completo y frontal (ejerc. 4, 5 y 6)		Esterilla o colchoneta
PARTE PRINCIPAL (20 minutos)	A) 10 idas y vueltas andando B) 10 idas y vueltas en carrera SALTOS 8 rep. de cada	A) 1- puntillas. 2- talones. 3- lanzamientos 4- cuclillas 5- torsión con toque al pie contrario de atrás. B) 1- skiping. 2- talones al glúteo- 3- pasos cruzados (der/izq). 4- saltos laterales. 5-carrera atrás. 8 cambios de peso 8 sentadillas sin salto y 8 con salto. 8 splits alternos sin salto y 8 con salto. SALTOS (trabajo específico) 1.- Saltos verticales. 2.- saltos verticales con medio giro. 3.- saltos verticales con giro completo. 4.- caballitos. Subir las rodillas hasta la altura de la cadera. 5.- caballitos con medio giro. 6.- gacelas. Apertura de piernas superior a los 90º. 7.- saltos agrupados. Subir las rodillas hasta la altura de la cadera. 8.- cosacos. Subir ambas piernas a la altura de la cadera. A tener en cuenta El impulso y recepción de los saltos se realizará desde pies juntos. En el impulso nos ayudaremos con los brazos. En la recepción los brazos acabarán en cruz o arriba. Cuando hago estos saltos sobre una línea la mirada es al frente no a los pies.		
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Mantener la posición 15".	1. Parte posterior: 1 y 6. 2. Parte delantera: 4. 3. Parte externa: 2 y 3. 4. Parte interna: 5 y 7 5. Completo: 8.		Esterilla/ colchoneta

AUTOEVALUACIÓN	Realizar 5 saltos de cada sobre una línea simulando la barra de equilibrios.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Caigo siempre pisando la línea con los pies juntos. Subo las piernas por encima de la cadera.

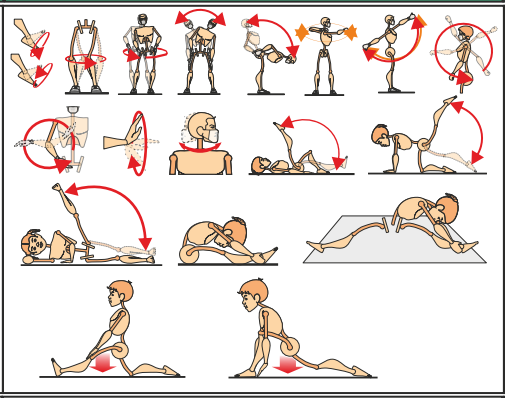
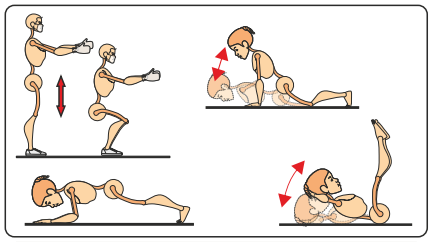
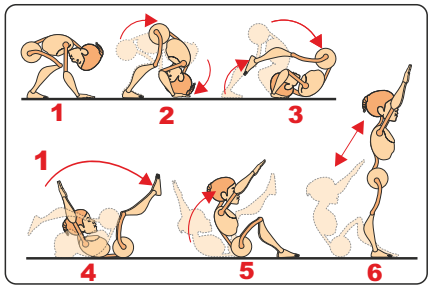
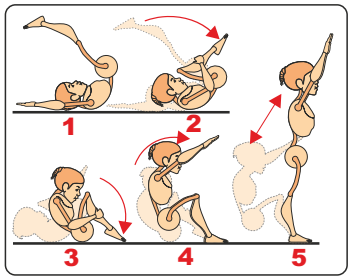
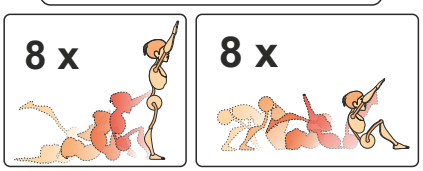
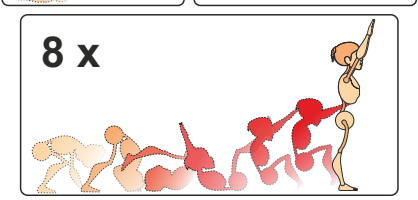
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
GIMNASIA ARTÍSTICA JÓVENES (15 - 16 años) N 4

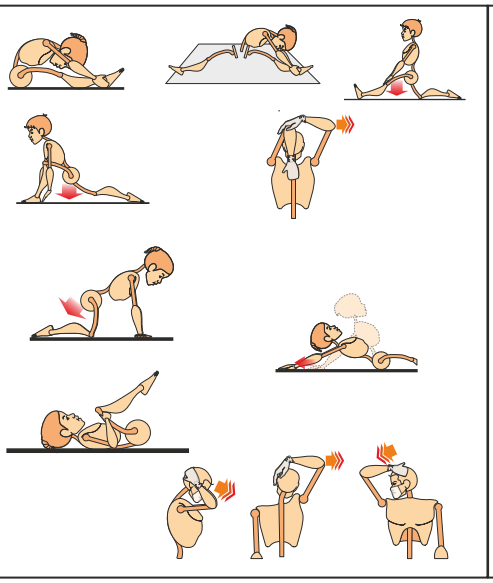
OBJETIVOS	Aprendizaje de la técnica de rondada.		
CONTENIDOS	1.- Movilidad articular. 2.- Lanzamientos. 3.- Flexibilidad. 4.- Trabajo de fuerza 5.- rondadas 7.- Estiramientos.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Intermedio	**DURACIÓN (minutos)**	45 minutos 3 veces al la semana

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (15minutos)	10 rep. de cada.	Círculos a ambos lados, de todas las articulaciones. Lanzamientos con cada pierna alternada al andar: 1, 2 y 3. 1.- 10 veces tocar los pies con las manos y estirar arriba. Piernas juntas 2.- Sentad@ piernas abiertas, 10 rep. flex. tronco frontal y mantener 10". 2.- 10 veces: pasar de 3a a 3b girando la cadera. Dos lados.		Esterilla o colchoneta
PARTE PRINCIPAL (20 minutos)	FUERZA 1.- 20 rep. 2.- 20 rep. 3.- 20 rep. 4.- 20 rep. 5.- 15 seg de cada. 6.- 2x8 7.- 10 rep. RONDADA 8 rep. de cada.	TRABAJO DE FUERZA 1.- 20 saltos verticales con brazos arriba sin doblar rodillas. 2.- 20 saltos verticales con brazos arriba sin doblar rodillas al bordillo. 3.- 20 saltos verticales con brazos arriba sin doblar rodillas saltando dos obstáculos seguidos. 4.- 20 barcas lumbares y 20 barcas abdominales. (posición de bloqueo) 5.- 15 segundos de bloqueo lumbar y otros 15 de bloqueo abdominal. 6.- 2 veces 8 repeticiones de repulsión en bloqueo. 7.- 10 fondos. RONDADAS 1.- 8 veces: vertical a caer en bloqueo. 2.- 8 corbetas. 3.- 8 antesaltos. 4.- 8 rondadas completas. 5.- 8 rondadas saltando un obstáculo. 6.- 8 rondadas sobre un obstáculo. A tener en cuenta 1.- Colocación de manos (ver dibujo) 2.- En el antesalto adelantas la pierna con la que inicias la rueda lateral. 3.- Subir las manos en el antesalto y apoyarlas lejos del pie. 4.- Juntar las piernas antes de la vertical para realizar la corbeta.		Esterilla/ colchoneta Bordillo obstáculo/ mochila/ similar
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Mantener la posición 15".	1. Antebrazos: 1. (palmas para arriba) 2. Brazos: 2, 3 y 4. 3. Costado: 5. 4. Tronco y espalda: 6 y 7 5. Cuello: 8 y 9.		Esterilla/ colchoneta

AUTOEVALUACIÓN	Realizar 2 rondadas de saltar obstáculo y otras 2 sobre un obstáculo.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Marcar bien la corbeta para terminar la rondada con el cuerpo en bloqueo en la vertical.

OBJETIVOS	Aprendizaje de la técnica de la voltereta adelante.		
CONTENIDOS	··Movilidad articular. ·Lanzamientos. ·Flexibilidad. ·Fuerza de tren superior. ·Fuerza de tren inferior. · Rodamientos. Estiramientos.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo / Iniciación	**DURACIÓN (minutos)**	45 minutos, 3 veces semana

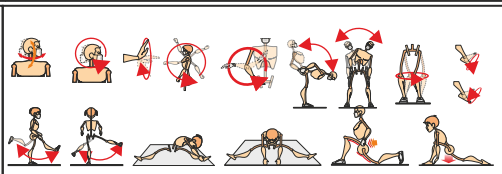
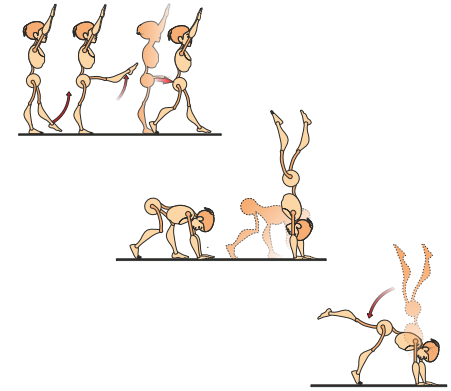
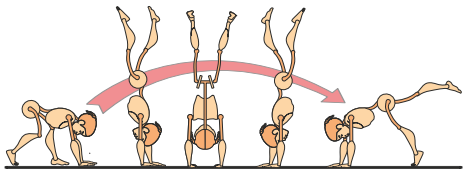
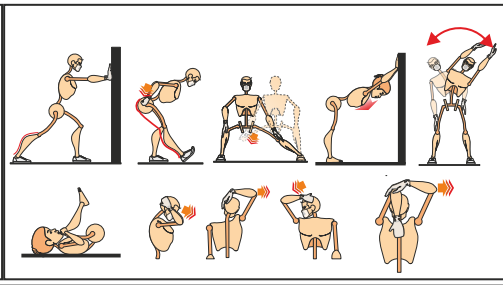
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	**20 minutos**	- Círculos en ambas direcciones, de abajo a arriba, de todas las articulaciones: tobillos, rodillas, cadera, muñecas, codos, hombros y cuello (6 repeticiones en cada dirección) - Lanzamientos con cada pierna en las siguientes posiciones: tumbado (boca arriba, lateral y boca abajo). -Flexibilidad: 1. Sentado piernas juntas, tronco a las piernas. 6 veces, en la última mantener la posición 6 segundos. 2. Igual con piernas abiertas. 3. Semi-spagat, pierna de atrás flexionada. Mantener 10 seg. X cada pierna. 4. Semi- spagat, pierna de delante flexionada. Mantener 10 seg. X cada pierna.		Esterilla/ colchoneta
PARTE PRINCIPAL	**20 minutos**	- Sentadillas: 10 repeticiones - Fondos de brazos con rodillas en el suelo: 10 rep. - Plancha frontal: mantener 20 segundos. - Abdominales: tumbadas/os piernas juntas, cadera flexionada, pies al techo: 10 elevaciones de tronco VOLTERETA ADELANTE: · Posición inicial: En cuclillas/pies separados a la anchura de la cadera/apoyar palmas de las manos separadas en el suelo, lejos unos dos palmos/ Barbilla al pecho/ mirada hacia el ombligo/Espalda redonda-columna hacia fuera. · Fase de rueda: Subir despacio la cadera hasta permitirnos apoyar la parte más posterior de la cabeza (cerca de la nuca) entre las manos y los pies. Seguir subiendo la cadera para desequilibrar el peso hacia delante y rodar hasta la cadera, manteniendo la espalda redonda para evitar un golpe fuerte, y seguir rodando.. · Fase final: Una vez que las manos dejan de tocar el suelo tiran hacia delante sin volver a ser apoyadas. La cabeza tira hacia delante con la mirada de frente. Los pies deben buscar acercarse de nuevo a la cadera y cuando las plantas de los pies toquen en suelo hacen fuerza para ponernos de pie. Si hay problemas para rodar puedes buscar un sitio con un poco de inclinación hacia abajo o un pequeño desnivel como un escalón (máximo 10 centímetros), en el que se quepa entero (acuclillarse en el escalón de arriba y poner las manos en el abajo). Si hay problemas para ponerse de pie podremos ayudarnos separando algo más de la anchura de la cadera los pies y así podremos meter el cuerpo entre las rodillas para levantarnos. TRABAJO DE PROGRESIÓN · 8 puestas en pie desde la posición de vela (boca arriba con los pies hacia el techo) llevar los pies estirados, elevando cadera, hacia encima de la cabeza y cogiendo esa "carrerilla" hacer la fase final antes explicada para ponernos de pie. · 8 volteretas desde el inicio, de cuchillas, hasta quedar sentado. 8 volteretas completas terminando de pie.	    	Esterilla/ colchoneta

VUELTA A LA CALMA	5 minutos	Estirar y mantener cada posición entre 15 y 20 segundos: · Repetir los ejercicios de flexibilidad del calentamiento Cuádriceps: Agarrar el tobillo con la mano por detrás del cuerpo llevando el pie a la cadera. Forzar la rodilla hacia atrás. Puede ser tumbado o de pie. · Brazos: 1. Tríceps: Tocar el hombro del mismo lado con la mano y subir el codo lo más posible con ayuda de la otra mano forzando suavemente hacia atrás. Repetir con el otro lado. 2. Bíceps y antebrazos: De rodillas. Colocar las palmas de las manos en el suelo un palmo por delante de las rodillas con giro de muñecas hacia fuera. Intentar sentarse en los talones sin separar las palmas de las manos del suelo. 3. Hombro: Sentarse con los brazos atrás. Ir alejándolos de la cadera sin que se separen entre ellos · Espalda: 1. Sentarse en los talones y estirar brazos por delante. Intentar llenar los hombros al suelo. 2. Quedarse en posición fetal (huevito) boca arriba. · Cuello: Laterales y de frente.		Esterilla/ colchoneta

AUTOEVALUACIÓN	5 volteretas completas sin ayuda de manos para volver a ponerse de pie: No me hago daño en la espalda. Si no es así corregir el apoyo de cabeza, que la barbilla esté pegada al pecho y la espalda redondeada
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Leerse y repasar muy bien todos los pasos de las posiciones haciendo especial hincapié en el apoyo de la parte posterior de la cabeza (cerca de la nuca), y el rodamiento de la espalda para evitar golpes con espalda plana. No me ayudo con las manos para volver a ponerme de pie.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
GIMNASIA ARTÍSTICA INFANTIL (6 a 14 años) Nº 2

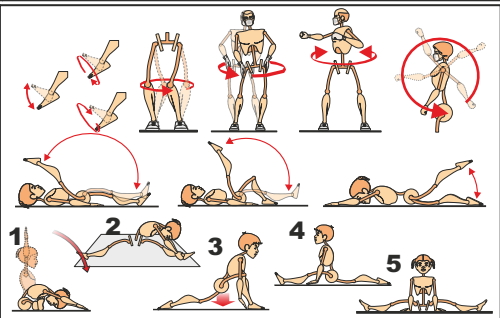
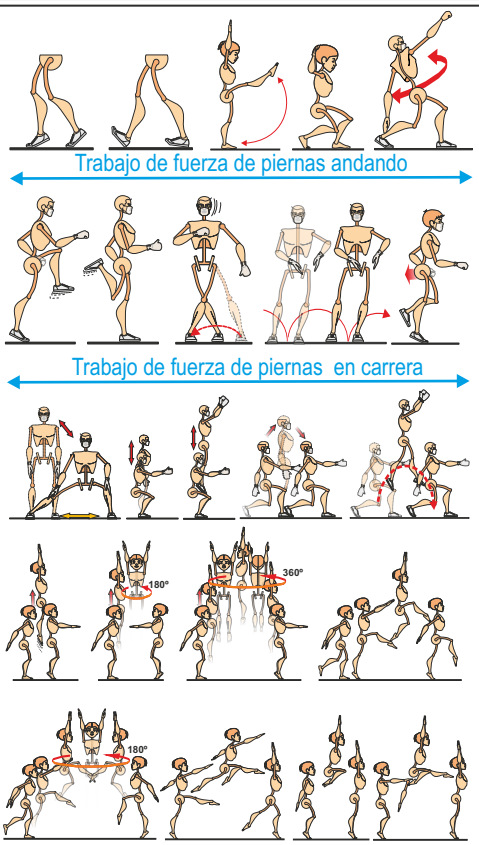
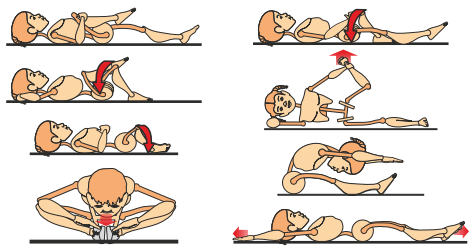
OBJETIVOS	Aprendizaje de la técnica de la rueda lateral.		
CONTENIDOS	1.- Movilidad articular. 2.- Lanzamientos. 3.- Flexibilidad. 4.- Ruedas laterales. 5.- Estiramientos.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo	**DURACIÓN (minutos)**	45 minutos3 veces al la semana

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (15minutos)		6 círculos a ambos lados, de todas las articulaciones. 8 lanzamientos con cada pierna Flexibilidad: 1 .Sentado piernas abiertas, 8 rep. Flex. de tronco frontal. 2 .Igual con tronco lateral. 3. Semi spagat, pierna de atrás doblada. 4. Semi spagat, pierna de delante flexionada.		Esterilla/ colchoneta Árbol
PARTE PRINCIPAL (20 minutos)		RUEDA LATERAL 1.- Posición inicial: Brazos levantados y un pie adelantado. Dar un paso largo flexionando la rodilla. 2.- Movimiento: Apoyar las manos delante del pie de apoyo. Impulsar con las dos piernas elevando la cadera y mantener las piernas abiertas hasta el final del movimiento. 3.-Posición final: Impulsar las manos hasta apoyar los pies uno detrás del otro. A tener en cuenta: a) Todos los apoyos, manos y pies deberán estar en la misma línea. La cadera y los pies deben pasar por encima de los hombros, no por un lado. b)Si el pie que tengo delante es el izquierdo el orden de los apoyos es: pie izquierdo, mano izquierda, mano derecha, pie derecho y pie izquierdo. c)Los brazos y codos permanecerán estirados todo el rato. d)Colocación de las manos. TRABAJO 1.- 8 rep: Apoyar las manos y elevando la cadera saltar con las dos piernas a la vez al otro lado de las manos. 2.- 8 rep: Hacer lo mismo pero saltando antes con una pierna y luego la otra. 3.- 6 rep. ejercicio 1: marcar tres posiciones 4.- 6 rep. ejercicio 2: paso con el pie de delante y ligera flexión de tronco. 5.- 8 rep. ejercicio 3: añadir el apoyo de la primera mano. 6.- 8 rep. ejercicio 4: rueda completa	 	Esterilla/ colchoneta
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)		Mantener la posición 15". 1. Gemelos. 2. Pierna elevada flexión frontal. 3. Pierna elevada lat. Flex. al suelo. 4.Tríceps. 5. Pectoral y bíceps: Forzar hombro al suelo. 6. Flexión lateral. 7. Balanceos sobre espalda. 8. Cuello: laterales y de frente.		Esterilla/ colchoneta Árbol

AUTOEVALUACIÓN	10 ruedas laterales completas pasando por la vertical.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Apertura máxima de piernas en la vertical sin doblar rodillas. Buena repulsión de brazos para incorporarme sin doblar piernas.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
GIMNASIA ARTÍSTICA INFANTIL (6 a 14 años) N 3

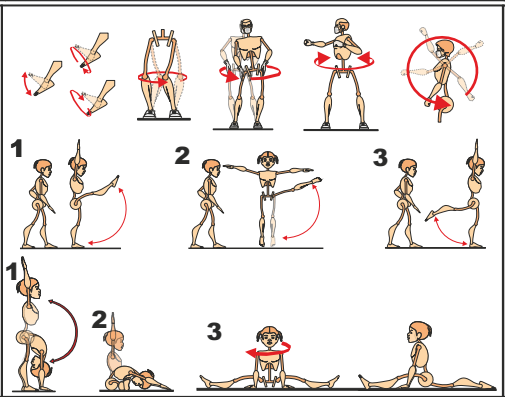
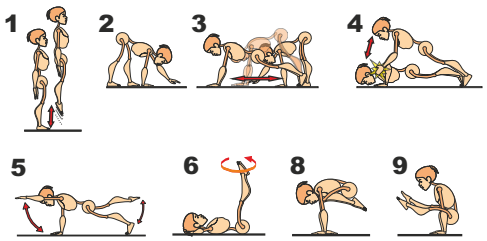
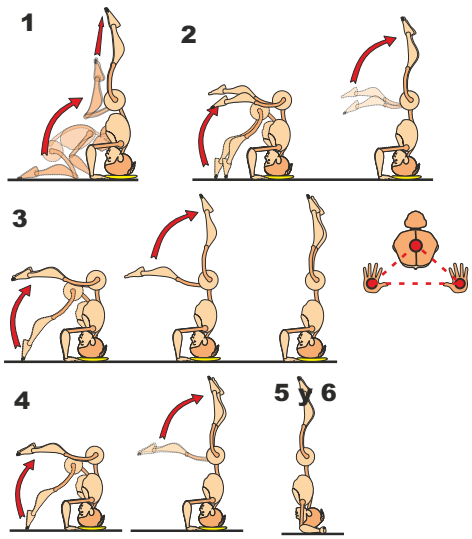
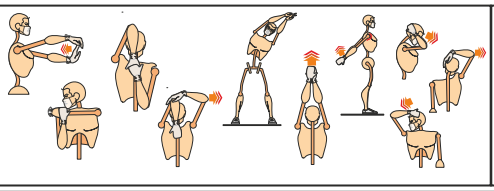
OBJETIVOS	Aprendizaje de la técnica de diferentes saltos gimnásticos.		
CONTENIDOS	1.- Movilidad articular. 2.- Lanzamientos. 3.- Flexibilidad. 4.- Fuerza de tren inferior. 5.- Saltos. 7.- Estiramientos.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación.	**DURACIÓN (minutos)**	45 minutos 3 veces al la semana

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (15minutos)	A) y B) 10 rep. C) 10 rep. + 10" de mantener la posición	10 círculos a ambos lados, de todas las articulaciones. 10 lanzamientos con cada pierna. Flexibilidad: 1 . Sentad@ piernas abiertas, 10 rep. flex. tronco frontal y mantener 10". Hacer lo mismo hacia cada pierna: 10 rep + 10" mantener. (ejerc. 1 y 2) 2 . Mantener semi spagat 10" con cada pierna. Igual spagat completo y frontal (ejerc 4, 5 y 6)		Esterilla o colchoneta
PARTE PRINCIPAL (20 minutos)	A) 8 idas y vueltas andando B) 8 idas y vueltas en carrera SALTOS 8 rep. de cada	A) 1- puntillas. 2- talones. 3- lanzamientos 4- cuclillas 5- torsión con toque al pie contrario de atrás. B) 1- skiping. 2- talones al glúteo- 3- pasos cruzados (der/izq). 4- saltos laterales. 5-carrera atrás. 8 cambios de peso 8 sentadillas sin salto y 8 con salto. 8 splits alternos sin salto y 8 con salto. SALTOS (trabajo específico) 1.- Saltos verticales. 2.- saltos verticales con medio giro. 3.- saltos verticales con giro completo. 4.- caballitos. Subir las rodillas hasta la altura de la cadera. 5.- caballitos con medio giro. 6.- gacelas. Apertura de piernas superior a los 90º. 7.- saltos agrupados. Subir las rodillas hasta la altura de la cadera. 8.- cosacos. Subir ambas piernas a la altura de la cadera. A tener en cuenta El impulso y recepción de los saltos se realizará desde pies juntos. En el impulso nos ayudaremos con los brazos. En la recepción los brazos acabarán en cruz o arriba. Cuando hago estos saltos sobre una línea la mirada es al frente no a los pies.		
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Mantener la posición 15".	1. Parte posterior: 1 y 6. 2. Parte delantera: 4. 3. Parte externa: 2 y 3. 4. Parte interna: 5 y 7 5. Completo: 8.		Esterilla/ colchoneta

AUTOEVALUACIÓN	Realizar 5 saltos de cada sobre una línea simulando la barra de equilibrios.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Caigo siempre pisando la línea con los pies juntos. Subo las piernas por encima de la cadera.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
GIMNASIA ARTÍSTICA INFANTIL (6 - 14 años) N 4

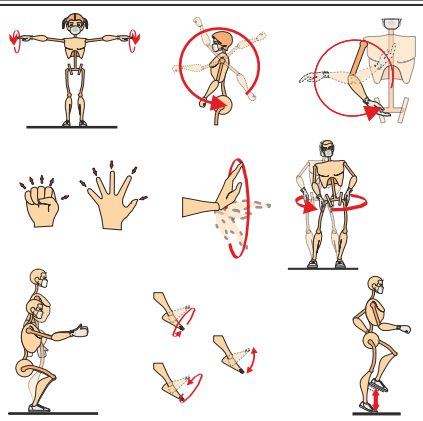
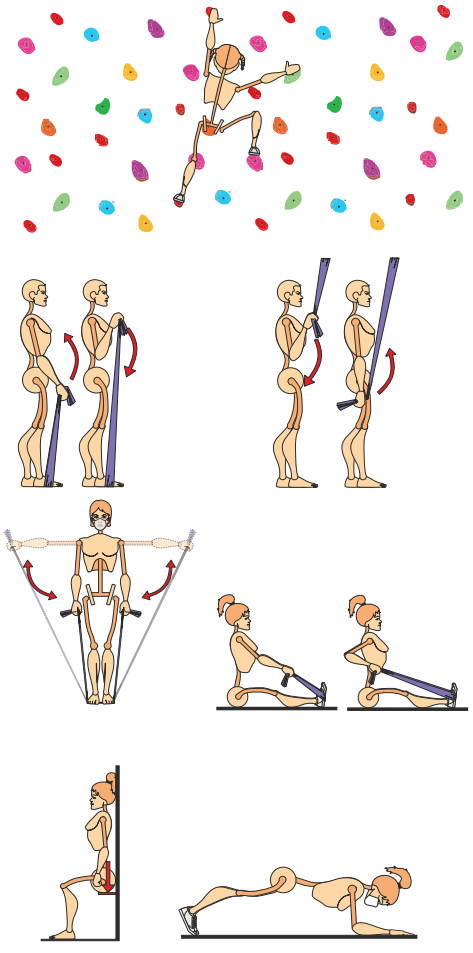
OBJETIVOS	Aprendizaje de la técnica de pinos de cabeza y antebrazos.		
CONTENIDOS	1.- Movilidad articular. 2.- Lanzamientos. 3.- Flexibilidad. 4.- Fuerza de brazos y espalda 5.- pinos 6.- Estiramientos.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Intermedio	**DURACIÓN (minutos)**	45 minutos 3 veces al la semana

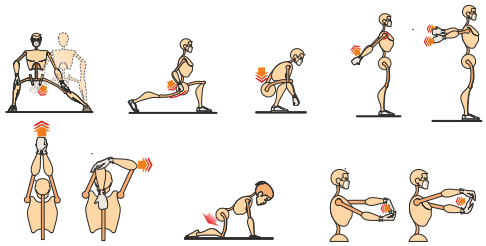
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (15minutos)	10 rep. de cada.	Círculos a ambos lados, de todas las articulaciones. Lanzamientos con cada pierna alternada al andar: 1, 2 y 3. 1.- 10 veces tocar los pies con las manos y estirar arriba. Piernas juntas 2.- Sentad@ piernas abiertas, 10 rep. flex. tronco frontal y mantener 10". 2.- 10 veces: pasar de 3a a 3b girando la cadera. Dos lados.		Esterilla o colchoneta
PARTE PRINCIPAL (20 minutos)	FUERZA 1.- 10 rep. 2.- 10 rep. 3.- 10 rep. 4.- 10 rep. 5.- 10 rep. 6.- 10 rep. 7.- 10 rep. 8.- 4 seg. 9.- 4 seg. PINOS 6 rep. de cada.	**TRABAJO DE FUERZA** 1.- Saltos de gemelo. 2.- Pasos de cuadrupedia del/atr. 3.- Andar con las manos hasta posición de fondos. 4.- Fondos con palmada. 5.- Saltos con piernas juntas y estiradas. 6.- Diagonales alternadas. 7.- abdominales de círculos de piernas. 4 segundos de las posiciones 8 y 9. **PINOS** 1.- Pinos de cabeza subiendo agrupad@. 2.- Pinos de cabeza subiendo con piernas separadas y rectas. 3.- Pinos de cabeza subiendo una pierna y luego la otra. 4.- Pinos de cabeza subiendo con piernas juntas y rectas. 5.- 6 de cada una de las anteriores pero con pinos de antebrazos A tener en cuenta En los pinos de brazos la colocación de la cabeza y las manos dibujan un triángulo. En los pinos de antebrazos la cabeza no toca el suelo. Para ello hay que alinear el hombro encima del codo, no de la muñeca. Si no estás segur@, puedes realizar los ejercicios con el apoyo de un árbol.	 Trabajo de fuerza 	Esterilla/ colchoneta Cojín/ mochila con toalla
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Mantener la posición 15".	1. Antebrazos: 1. (palmas para arriba) 2. Brazos: 2, 3 y 4. 3. Costado: 5. 4. Tronco y espalda: 6 y 7 5. Cuello: 8 y 9.		Esterilla/ colchoneta

AUTOEVALUACIÓN	Realizar dos ejercicios de cada estilo.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Ser capaz de realizar los dos tipos de pino sin apoyo del árbol y manteniendo la vertical 3 segundos.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
ESCALADORES (+ DE 15 AÑOS) Nº 1

OBJETIVOS	-Resistencia y condición física general -Adaptación al entrenamiento y tonificación musculatura general (para evitar lesiones)		
CONTENIDOS	-Mejora de la resistencia en la escalada -Adaptación al cuerpo para escalar		
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación, Intermedio, Alto	**DURACIÓN (minutos)**	55 minutos,

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	De 10/15 repeticiones por ejercicio y 45" de trote estático.	Movilidad articular: Brazos, ábrelos bien y realiza movimientos giratorios hacia delante y hacia atrás. También puedes alternar los brazos y acabar realizando rotaciones con los hombros y codos. Dedos y muñeca, .abrir estirando los dedos y cerrar relajándolos, rotaciones de muñeca. Core, separando las piernas, pon las manos en la cintura y flexiona las rodillas un poco. En esta posición, realiza movimientos circulares y laterales de cintura. Piernas, realiza unas cuantas sentadillas . Tobillo, gira los pies a la derecha y a la izquierda y muévelos arriba y abajo. Elevación suave de F.C, con un trote estático.		Zapatillas y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología.
PARTE PRINCIPAL (28 minutos)	Ejercicio 1 Básico: 3(15Mov Der30"relax15Mov Izq30"relaz) Intermedio: 3(22Mov Der30"relax22Mov Izq30"relax) Avanzado: 3(30Mov Der30"relax30Mov Izq 30"relax) Ejercicio 2 Básico : 30"/30"relax 1' / 1' relax 1' / 1' relas 30"/ 30" relax Intermedio : 1' / 1' relax 1'30"/1'30"relax 1'30'/1'30"relax 1' / 1' relax Avanzado: 1'30"/1'30"relax 2' / 2' relax 2' / 2' relax 1' 30"/1'30"relax Ejercicio 3 Básico: a)3(15 repet)30" relax b)3(15")30"relax c)3(15")30"relax Intermedio: a)3(30repet)30"relax b)3(30")30"relax c)3(30")30"relax Avanzado: a)4(30repet)30"relax b)4(30")30"relax c)4(30")30"relax	<u>Trabajo de resistencia:</u> **Básico:** (En panel vertical) 1).- Escalamos en travesía. Movimientos de manos a derecha + recuperación + movimientos izquierda + recuperación. 2).- Escalamos y descansamos el mismo tiempo. Condición física general: 3).- Con bandas elásticas, trabajamos a)Bíceps /tríceps /hombro /remo. b)Sentadillas isométricas(apoyando la espalda en una pared) a 90º. c)Core (planchas). **Intermedio:** (En panel vertical) 1)Igual que el básico, con + Mov. 2)Igual que en el básico, con tiempos diferentes. 3)Igual que el básico, con tiempos diferentes. **Avanzado:** (En panel con un poco de inclinación 15/20 %) 1)Igual que el básico, con + Mov. 2) Igual que en el básico, con tiempos diferentes y el panel 15/20% inclinación. 3) Igual que el básico, con tiempos diferentes.  (Sensación de esfuerzo 6/7 sobre 10)		-Rocódromo (instalación). -Pies de gato. -Magnesio líquido. -Bandas elásticas.

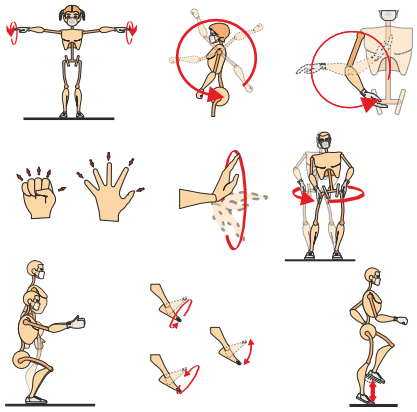
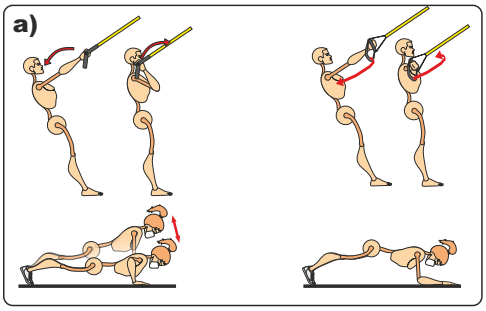
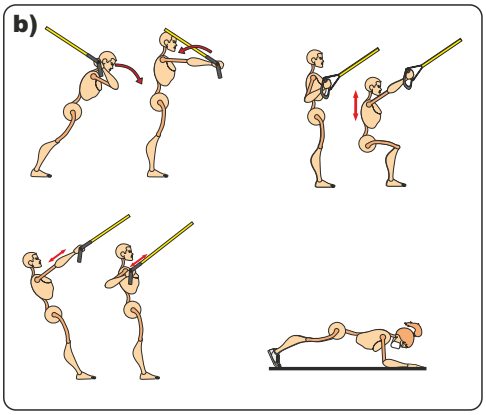
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	15"/30"(seg) X estiramiento (sin rebotes)	-Aductores -Psoas -Espalda y glúteo -Hombros -Dorsal -Tríceps -Bíceps y antebrazo -Pectoral -Muñecas y dedos.		Ninguno

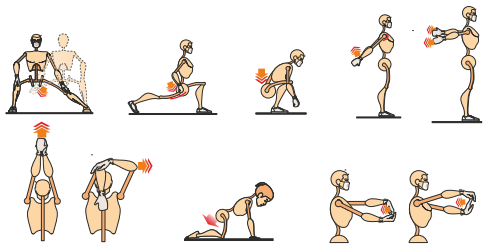
AUTOEVALUACIÓN	¿Escalas con el brazo en extensión o en flexión constante? Mientras el brazo este sin movimiento, es conveniente llevar el brazo en extensión para economizar la energía y solo flexionarlo a la hora de realizar el movimiento.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	¿Aguantas la intensidad de la sesión? ¿Eres capaz de realizar los ejercicios solo?

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
ESCALADORES (+ DE 15 AÑOS) Nº 2

OBJETIVOS	-Técnica básica (Mejorar trasferencia de peso a los pies) -Resistencia Corta/Media -Condición Física general
CONTENIDOS	- Mejorar la eficiencia de la escalada, descargando los brazos y añadiendo más peso corporal a los pies. - Mejorar la resistencia y la recuperación (aguantar más tiempo escalando) -C.F. General para tonificación y prevención de lesiones.

NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación, Intermedio, Alto	**DURACIÓN (minutos)**	76 minutos,

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	De 10/15 repeticiones por ejercicio y 45" de trote estático.	Movilidad articular: Brazos, ábrelos bien y realiza movimientos giratorios hacia delante y hacia atrás. También puedes alternar los brazos y acabar realizando rotaciones con los hombros y codos. Dedos y muñeca, .abrir estirando los dedos y cerrar relajándolos, rotaciones de muñeca. Core, separando las piernas, pon las manos en la cintura y flexiona las rodillas un poco. En esta posición, realiza movimientos circulares y laterales de cintura. Piernas, realiza unas cuantas sentadillas . Tobillo, gira los pies a la derecha y a la izquierda y muévelos arriba y abajo. Elevación suave de F.C, con un trote estático.		Zapatillas y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología.
PARTE PRINCIPAL (56 minutos)	<u>Ejercicio 1</u> **Básico:** 2(30")60"relax **Intermedio:** 2(60")60"relax **Avanzado:** 2(90")60"relax <u>Ejercicio 2</u> **Básico :** 4(60")90"relax **Intermedio :** 4(90")90"relax **Avanzado:** 4(120")120"relax <u>Ejercicio 3</u> **Básico:** 3(8/10Mov)150"relax **Intermedio:** 5(8/10Mov)150"relax **Avanzado:** 6(8/10Mov)120"relax <u>Ejercicio 4</u> **Básico:** a)2(10repe +10repe +10repe+30")60"relax b)2(10repe +10repe +10repe+30")60"relax **Intermedio:** a)3(10repe +10repe +10repe+30")60"relax b)3(10repe +10repe +10repe+30")60"relax **Avanzado:** a)3(15repe +15repe +15repe+30")60"relax b)3(15repe +15repe +15repe+30")60"relax	<u>Trabajo de Técnica- Resistencia:</u> **Básico: (En panel vertical)** 1)Escalar ambos sentidos. 2)Escalar en travesía, pisar presas pequeñas (ambos sentidos). 3)Bloque medio/largo (3 pegues x bloque),dificultad baja, cambiar el sentido del bloque. <u>Condición física general:</u> 4)Con TRX trabajamos; a)Bíceps + Hombro + Flexiones + Plancha. b)Tríceps + Sentadillas + Remo + Plancha. **Intermedio: (En panel con ligera inclinación 5/10%)** 1)Igual que el básico, con tiempos diferentes. 2)Igual que en el básico, con tiempos diferentes. 3)Igual que el básico + bloques. 4)Igual que el básico + repeticiones. **Avanzado: (En panel con un poco de inclinación 15/20 %)** 1)Igual que el básico, con tiempos diferentes. 2) Igual que en el básico, con tiempos diferentes . 3) Igual que el básico + bloques. 4)Igual que el básico + repeticiones.  Sensación de esfuerzo 6/7 sobre 10)	   	-Rocódromo (instalación). -Pies de gato. -Magnesio líquido. -TRX

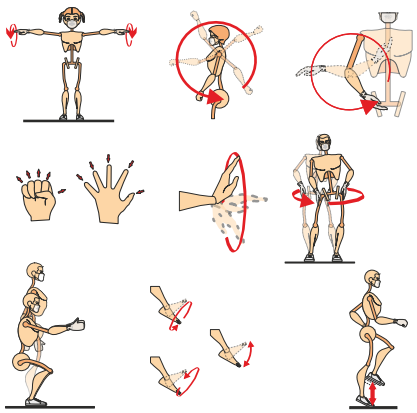
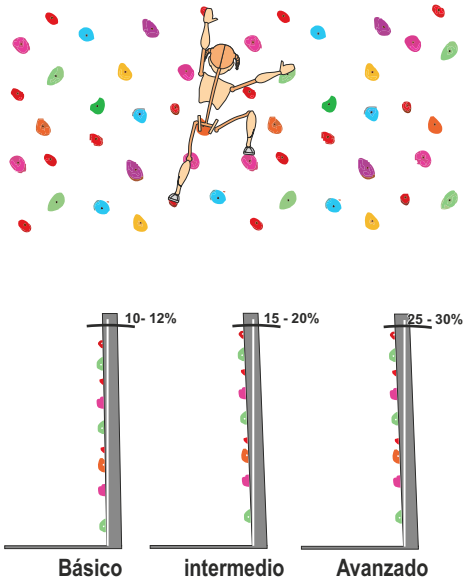
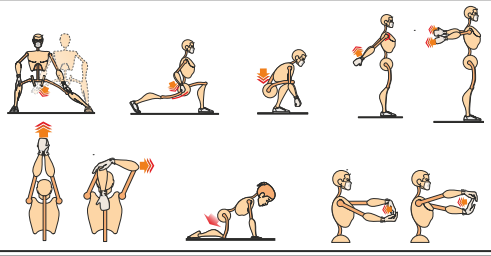
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	15"/30"(seg) X estiramiento (sin rebotes)	-Aductores -Psoas -Espalda y glúteo -Hombros -Dorsal -Tríceps -Bíceps y antebrazo -Pectoral -Muñecas y dedos.		Ninguno

AUTOEVALUACIÓN	¿Pisas con la punta del pie o con toda la base? Debemos pisar con la puntera, eso nos permite trasferir nuestro peso corporal, propulsar y pivotar a la hora de movernos, de la otra manera, solo apoyaríamos peso, pero no nos propulsaríamos con eficacia, sobrecargando los brazos.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Aguantas la intensidad de la sesión? ¿Eres capaz de realizar los ejercicios solo? ¿Visualizas la colocación de los pies?

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
ESCALADORES (+DE 15 AÑOS) Nº 3

OBJETIVOS	-Fuerza Resistencia/ Resistencia corta -Fluidez en los movimientos.(Técnica básica) -Visualización y resolución de problemas planteados (bloques)(Táctica)
CONTENIDOS	- Mejorar la eficiencia de la escalada, descargando los brazos y añadiendo más peso corporal a los pies. - Mejorar la resistencia y la recuperación (aguantar más tiempo escalando) -C.F. General para tonificación y prevención de lesiones.

NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación, Intermedio, Alto	**DURACIÓN (minutos)**	62 minutos,

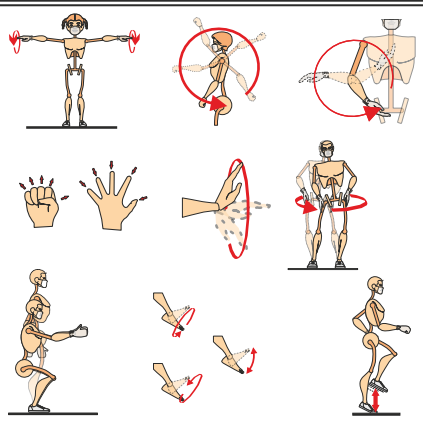
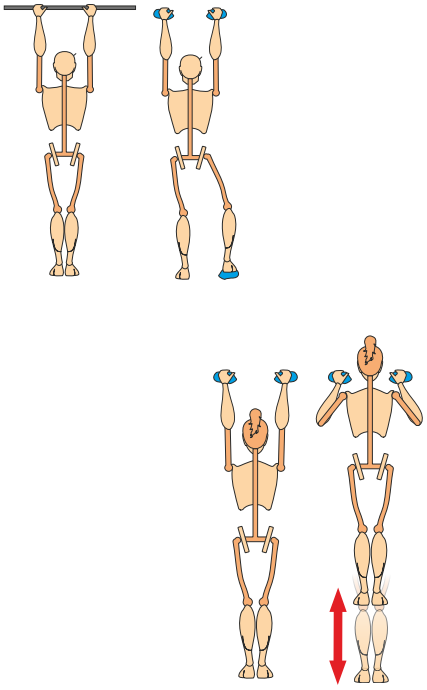
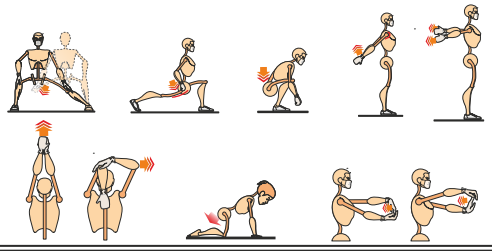
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	De 10/15 repeticiones por ejercicio y 45" de trote estático.	Movilidad articular: Brazos, ábrelos bien y realiza movimientos giratorios hacia delante y hacia atrás. También puedes alternar los brazos y acabar realizando rotaciones con los hombros y codos. Dedos y muñeca, .abrir estirando los dedos y cerrar relajándolos, rotaciones de muñeca. Core, separando las piernas, pon las manos en la cintura y flexiona las rodillas un poco. En esta posición, realiza movimientos circulares y laterales de cintura. Piernas, realiza unas cuantas sentadillas . Tobillo, gira los pies a la derecha y a la izquierda y muévelos arriba y abajo. Elevación suave de F.C, con un trote estático.		Zapatillas y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología.
PARTE PRINCIPAL (42minutos)	Ejercicio 1 **Básico:** 2(2 bloq 6/9Mov x 4repet)3'(min)relax repet/6'(min)relax serie **Intermedio:** 2(3 bloq 6/9Mov x 4repet)3'(min)relax repet/6'(min)relax serie **Avanzado:** 2(4 bloq 6/9Mov x 4repet)3'(min)relax repet/6'(min)relax serie Ejercicio 2 **Básico :** 2(90")4'min relax **Intermedio :** 3(90")4' min relax **Avanzado:** 4(90")4'min relax  (Sensación de esfuerzo 6/7 sobre 10)	Trabajo de resistencia: **Básico: (En panel con inclinación 10/12%)** 1)Bloque corto (varios pegues x bloque) Intensidad 70/80%. En los descansos, visualizar los bloques y realizar los pasos mentalmente. 2)Realizar escalada en travesía (libre), buscar la mayor fluidez (rapidez), en ambos sentidos (panel vertical). **Intermedio: (En panel con ligera inclinación 15/20%).** 1) Igual que en el básico. 2)Igual que en el básico (panel vertical). **Avanzado: (En panel con un poco de inclinación 25/30 %)** 1) Igual que en el básico. 2)Igual que en el básico (panel vertical).		-Rocódromo (instalación). -Pies de gato. -Magnesio líquido. -TRX
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	15"/30"(seg) X estiramiento (sin rebotes)	-Aductores -Psoas -Espalda y glúteo -Hombros -Dorsal -Tríceps -Bíceps y antebrazo -Pectoral -Muñecas y dedos.		Ninguno

AUTOEVALUACIÓN	¿Pisas con la punta del pie o con toda la base? Debemos pisar con la puntera, eso nos permite trasferir nuestro peso corporal, propulsar y pivotar a la hora de movernos, de la otra manera, solo apoyaríamos peso, pero no nos propulsaríamos con eficacia, sobrecargando los brazos.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Aguantas la intensidad de la sesión? ¿Eres capaz de realizar los ejercicios solo? ¿Visualizas la colocación de los pies?

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
ESCALADORES (+ DE 15 AÑOS) Nº 4

OBJETIVOS	-Fuerza general. -Fuerza Resistencia. -Ganar patrones de movimiento.
CONTENIDOS	-Adaptación al trabajo de fuerza (poco a poco ir introduciendo mas especifico) . -Mejorar la tracción de movimiento con nuestro peso corporal. -Mediante el bloque, desarrollar gestualidad .

NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación, Intermedio, Alto	**DURACIÓN (minutos)**	57minutos,

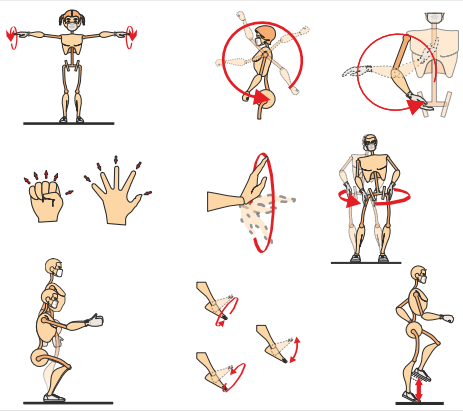
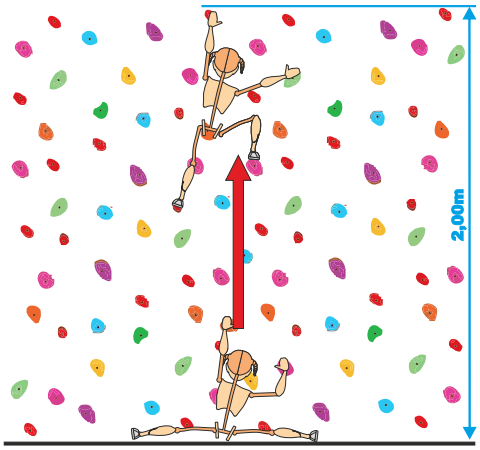
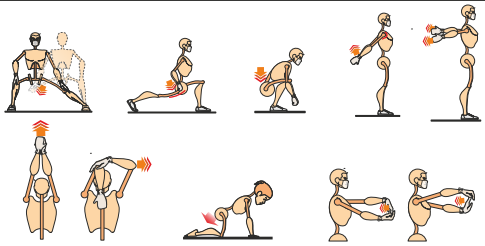
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	De 10/15 repeticiones por ejercicio y 45" de trote estático.	Movilidad articular: Brazos, ábrelos bien y realiza movimientos giratorios hacia delante y hacia atrás. También puedes alternar los brazos y acabar realizando rotaciones con los hombros y codos. Dedos y muñeca, .abrir estirando los dedos y cerrar relajándolos, rotaciones de muñeca. Core, separando las piernas, pon las manos en la cintura y flexiona las rodillas un poco. En esta posición, realiza movimientos circulares y laterales de cintura. Piernas, realiza unas cuantas sentadillas . Tobillo, gira los pies a la derecha y a la izquierda y muévelos arriba y abajo. Elevación suave de F.C, con un trote estático.		Zapatillas y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología.
PARTE PRINCIPAL (37 minutos)	Ejercicio 1 **Básico:** 3(3x10")1'min relax repet/ 3' min relax serie **Intermedio:** 3(3x10")1'min relax repet/ 3'relax serie **Avanzado:** 3(3x10")1'min relax repet/ 3'relax serie Ejercicio 2 **Básico :** a)2(8d+12Mov)2'relax b)2(12Mov+8d)2' relax **Intermedio :** a)2(10d+14Mov)2'relax b)2(10d+14Mov)2'relax **Avanzado:** a)2(12d+16Mov)2'relax b)2(12d+16Mov)2'relax Ejercicio 3 **Básico :** 4 bloques (4/6Mov)3' relax **Intermedio :** 4 bloques (4/6Mov)3' relax **Avanzado:** 4 bloques (4/6Mov)3' relax	**Básico: (Agarre de 35 mm)** 1)Fuerza, Suspensiones: En agarre bueno (si no se aguanta , apoyamos un pie) 2)Fuerza resistencia (panel vertical) a)Dominadas (pies apoyados en el panel) + Mov b)Mov + dominadas (pies apoyados en el panel. 3)Bloque corto intensidad 70/75% (a modo lúdico) **Intermedio: (Agarre de 25/30 mm).** 1) Igual que en el básico. 2)Igual que en el básico (inclinación 10/15%) 3)Igual que en el básico. **Avanzado: (Agarre de 20/25 mm).** 1) Igual que en el básico. 2)Igual que en el básico (inclinación 20/25%) 3)Igual que en el básico. (Sensación de esfuerzo 6/7 sobre 10)		-Rocódromo (instalación). -Pies de gato. -Magnesio líquido. -TRX
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	15"/30"(seg) X estiramiento (sin rebotes)	-Aductores -Psoas -Espalda y glúteo -Hombros -Dorsal -Tríceps -Bíceps y antebrazo -Pectoral -Muñecas y dedos.		Ninguno

AUTOEVALUACIÓN	¿Eres capaz de resolver los movimientos de los bloques de varias formas? Es conveniente variar los tipos de movimientos realizados, así ganar en variedad y amplitud de movimiento.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	¿Aguantas la intensidad de la sesión? ¿Eres capaz de realizar los ejercicios solo? ¿Visualizas los movimientos antes de realizarlos?

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
ESCALADORES INFANTILES (6-14 AÑOS) Nº 1

OBJETIVOS	-Resistencia y condición física general -Adaptación al entrenamiento y tonificación musculatura general (para evitar lesiones)
CONTENIDOS	-Mejora de la resistencia en la escalada -Adaptación al cuerpo para escalar

NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación, Intermedio, Alto	**DURACIÓN (minutos)**	40 minutos,

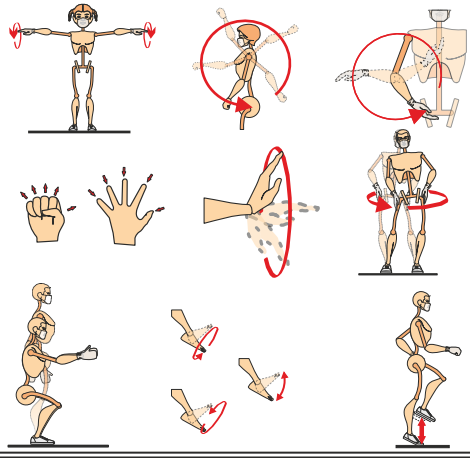
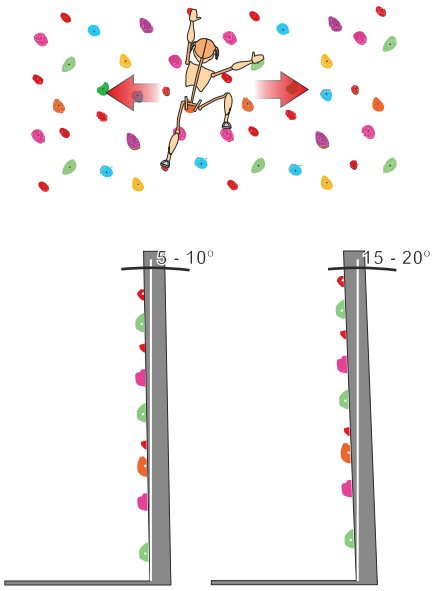
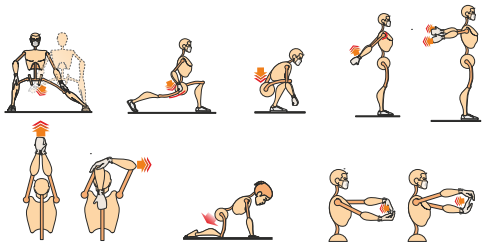
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	De 10/15 repeticiones por ejercicio y 45" de trote estático.	Movilidad articular: Brazos, ábrelos bien y realiza movimientos giratorios hacia delante y hacia atrás. También puedes alternar los brazos y acabar realizando rotaciones con los hombros y codos. Dedos y muñeca, .abrir estirando los dedos y cerrar relajándolos, rotaciones de muñeca. Core, separando las piernas, pon las manos en la cintura y flexiona las rodillas un poco. En esta posición, realiza movimientos circulares y laterales de cintura. Piernas, realiza unas cuantas sentadillas . Tobillo, gira los pies a la derecha y a la izquierda y muévelos arriba y abajo. Elevación suave de F.C, con un trote estático.		Zapatillas y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología.
PARTE PRINCIPAL (20 minutos)	Ejercicio 1 Básico: 3(10Mov Der30"relax10Mov Izq30"relax) Intermedio:3(18Mov Der30"relax18Mov Izq30"relax) Avanzado: 3(25Mov Der30"relax25Mov Izq30"relax) Ejercicio 2 (mismo tiempo de trabajo y de descanso) Básico : 15"(seg) subiendo y bajando/15" (seg) relax 30" / 30" relax 30"/ 30" relax 15"/ 15" relax Intermedio : 30"/ 30" 45"/ 45" 45"/ 45" 30"/ 30" Avanzado: 45"/ 45" 65"/ 65" 65"/65" 45"/ 45" Ejercicio 3 3 bloques fáciles (8/10 Mov) a modo lúdico.	<u>Trabajo de resistencia:</u> **Básico:** (En panel vertical) 1)Escalamos en travesía. Movimientos de manos a derecha + recuperación + movimientos izquierda + recuperación. 2)Desde sentado, escalar hacia arriba (no + de 2m) y destrepar al punto de partida sin llegar a bajarse del panel, tocando con una mano el suelo (ir alternando mano). 3)Bloque largo (8/10 Mov) **Intermedio:** (En panel vertical) 1) Igual que en el básico, con + Mov 2)Igual que en el básico, con tiempos diferentes. 3)Bloque largo (8/10 Mov) **Avanzado:** (En panel con un poco de inclinación 15/20 %) 1)Igual que el básico, con + Mov 2) Igual que en el básico, con tiempos diferentes y el panel 15/20% inclinación. 3)Bloque largo  <u>(Sensación de esfuerzo 6/7 sobre 10)</u>	  	-Rocódromo (instalación). -Pies de gato. -Magnesio líquido.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	15"/30"(seg) X estiramiento (sin rebotes)	-Aductores -Psoas -Espalda y glúteo -Hombros -Dorsal -Tríceps -Bíceps y antebrazo -Pectoral -Muñecas y dedos.		Ninguno

AUTOEVALUACIÓN	¿Escalas con el brazo en extensión o en flexión constante? Mientras el brazo este sin movimiento, es conveniente llevar el brazo en extensión para economizar la energía y solo flexionarlo a la hora de realizar el movimiento.

CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	¿Aguantas la intensidad de la sesión? ¿Eres capaz de realizar los ejercicios solo?

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
ESCALADORES INFANTIL (6-14 AÑOS) Nº2

OBJETIVOS	-Técnica básica (mejorar trasferencia de pesos a los pies) -Resistencia Corta/Media		
CONTENIDOS	-Mejorar la eficiencia de la escalada, descargando los brazos y añadiendo más peso corporal a los pies. -Mejorar la resistencia y la recuperación (aguantar más tiempo escalando)		
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación, Intermedio, Alto	**DURACIÓN (minutos)**	56 minutos,

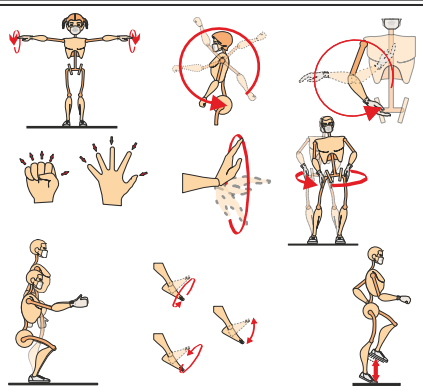
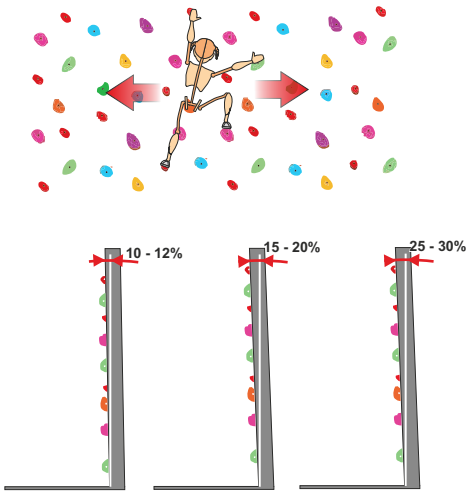
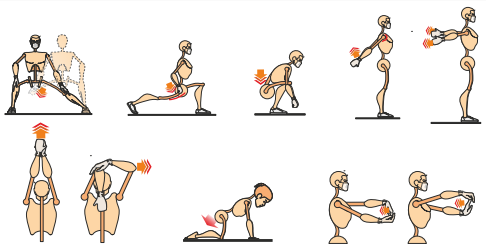
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	De 10/15 repeticiones por ejercicio y 45" de trote estático.	Movilidad articular: Brazos, ábrelos bien y realiza movimientos giratorios hacia delante y hacia atrás. También puedes alternar los brazos y acabar realizando rotaciones con los hombros y codos. Dedos y muñeca, .abrir estirando los dedos y cerrar relajándolos, rotaciones de muñeca. Core, separando las piernas, pon las manos en la cintura y flexiona las rodillas un poco. En esta posición, realiza movimientos circulares y laterales de cintura. Piernas, realiza unas cuantas sentadillas . Tobillo, gira los pies a la derecha y a la izquierda y muévelos arriba y abajo. Elevación suave de F.C, con un trote estático.		Zapatillas y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología.
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	Ejercicio 1 Básico: 2(30")60"relax Intermedio: 2(60")60"relax Avanzado: 2(90")60"relax Ejercicio 2 Básico : 3(60")120"relax Intermedio : 3(90")90"relax Avanzado: 3(120")90"relax Ejercicio 3 Básico: 3(8/10Mov)150"relax Intermedio: 5(8/10Mov)150"relax Avanzado: 6(8/10Mov)120"relax (Sensación de esfuerzo 6/7 sobre 10)	Trabajo de resistencia: Básico: (En panel vertical) 1)Escalar ambos sentidos. 2)Escalar en travesía intentando pisar presas pequeñas (ambos sentidos). 3)Bloque medio/largo (3 pegues x bloque),dificultad baja, cambiar el sentido del bloque. Intermedio: (En panel con ligera inclinación 5/10%) 1) Igual que en el básico, con tiempo diferentes. 2)Igual que en el básico, con tiempos diferentes. 3)Igual que el básico, + bloques. Avanzado: (En panel con un poco de inclinación 15/20 %) 1) Igual que en el básico, con tiempo diferentes. 2)Igual que en el básico, con tiempos diferentes. 3)Igual que el básico, + bloques.		Rocódromo (instalación). -Pies de gato. -Magnesio líquido.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	15"/30"(seg) X estiramiento (sin rebotes)	-Aductores -Psoas -Espalda y glúteo -Hombros -Dorsal -Tríceps -Bíceps y antebrazo -Pectoral -Muñecas y dedos.		Ninguno

AUTOEVALUACIÓN	¿Pisas con la punta del pie o con toda la base? Debemos pisar con la puntera, eso nos permite trasferir nuestro peso corporal, propulsar y pivotar a la hora de movernos, de la otra marera, solo apoyaríamos peso, pero no nos propulsaríamos con eficacia, sobrecargando los brazos.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	¿Aguantas la intensidad de la sesión? ¿Eres capaz de realizar los ejercicios solo? ¿Visualizas la colocación de los pies?

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
ESCALADORES INFANTIL (6-14 AÑOS) Nº 3

OBJETIVOS	-Fuerza Resistencia/ Resistencia corta -Fluidez en los movimientos.(Técnica básica) -Visualización y resolución de problemas planteados (bloques)(Táctica)
CONTENIDOS	-Reforzar la resistencia y ganar fluidez para una escalada más eficiente y con menos gasto energético. -Adaptación al trabajo de fuerza. -Técnico/Táctico, desarrollar patrones de movimientos y así anticiparnos a los movimientos para ganar fluidez y eficacia.

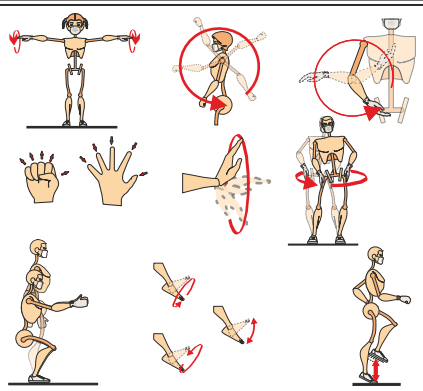
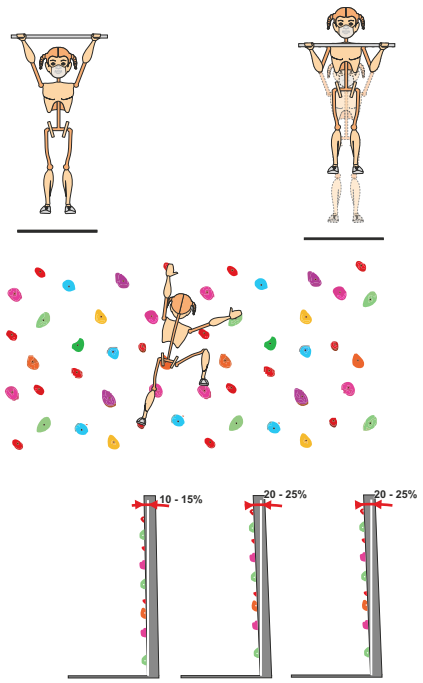
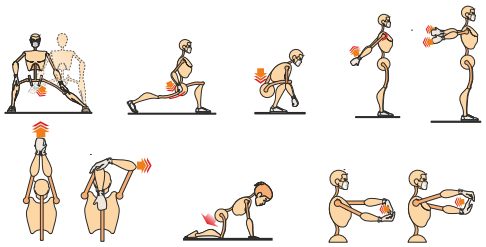
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación, Intermedio, Alto	**DURACIÓN (minutos)**	57 minutos,

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	De 10/15 repeticiones por ejercicio y 45" de trote estático.	Movilidad articular: Brazos, ábrelos bien y realiza movimientos giratorios hacia delante y hacia atrás. También puedes alternar los brazos y acabar realizando rotaciones con los hombros y codos. Dedos y muñeca, .abrir estirando los dedos y cerrar relajándolos, rotaciones de muñeca. Core, separando las piernas, pon las manos en la cintura y flexiona las rodillas un poco. En esta posición, realiza movimientos circulares y laterales de cintura. Piernas, realiza unas cuantas sentadillas . Tobillo, gira los pies a la derecha y a la izquierda y muévelos arriba y abajo. Elevación suave de F.C, con un trote estático.		Zapatillas y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología.
PARTE PRINCIPAL (37 minutos)	Ejercicio 1 Básico: 2(2 bloq 6/9Mov x 4repet)3'(min)relax repet/6'(min)relax serie Intermedio: 2(3 bloq 6/9Mov x 4repet)3'(min)relax repet/6'(min)relax serie Avanzado: 2(4 bloq 6/9Mov x 4repet)3'(min)relax repet/6'(min)relax serie Ejercicio 2 Básico : 1(90")4'min relax Intermedio : 2(90")4' min relax Avanzado: 3(90")4'min relax  (Sensación de esfuerzo 6/7 sobre 10)	Trabajo de resistencia: **Básico:** (En panel con inclinación 10/12%) 1)Bloque corto (varios pegues x bloque) Intensidad 70/80%. En los descansos, visualizar los bloques y realizar los pasos mentalmente. 2)Realizar escalada en travesía (libre), buscar la mayor fluidez (rapidez), en ambos sentidos (panel vertical). **Intermedio:** (En panel con ligera inclinación 15/20%). 1) Igual que en el básico. 2)Igual que en el básico (panel vertical). **Avanzado:** (En panel con un poco de inclinación 25/30 %) 1) Igual que en el básico. 2)Igual que en el básico (panel vertical).		Rocódromo (instalación). -Pies de gato. -Magnesio líquido.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	15"/30"(seg) X estiramiento (sin rebotes)	-Aductores -Psoas -Espalda y glúteo -Hombros -Dorsal -Tríceps -Bíceps y antebrazo -Pectoral -Muñecas y dedos.		Ninguno

AUTOEVALUACIÓN	¿Eres capaz de visualizar los movimientos antes de realizarlos? Debemos ser capaces de anticiparnos al movimiento antes de realizarlo, para eso es conveniente mirarlo antes de realizarlo, y ser capaces de proyectarlo en nuestra mente (como estudiar un examen)
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	¿Aguantas la intensidad de la sesión? ¿Eres capaz de realizar los ejercicios solo? ¿Visualizas los movimientos antes de realizarlos?

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES
ESCALADORES INFANTIL (6-14 AÑOS) Nº 4

OBJETIVOS	-Fuerza general. -Fuerza Resistencia. -Ganar patrones de movimiento.		
CONTENIDOS	-Adaptación al trabajo de fuerza (poco a poco ir introduciendo mas especifico) . -Mejorar la tracción de movimiento con nuestro peso corporal. -Mediante el bloque, desarrollar gestualidad .		
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación, Intermedio, Alto	**DURACIÓN (minutos)**	48 minutos,

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	De 10/15 repeticiones por ejercicio y 45" de trote estático.	Movilidad articular: Brazos, ábrelos bien y realiza movimientos giratorios hacia delante y hacia atrás. También puedes alternar los brazos y acabar realizando rotaciones con los hombros y codos. Dedos y muñeca, .abrir estirando los dedos y cerrar relajándolos, rotaciones de muñeca. Core, separando las piernas, pon las manos en la cintura y flexiona las rodillas un poco. En esta posición, realiza movimientos circulares y laterales de cintura. Piernas, realiza unas cuantas sentadillas . Tobillo, gira los pies a la derecha y a la izquierda y muévelos arriba y abajo. Elevación suave de F.C, con un trote estático.		Zapatillas y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología.
PARTE PRINCIPAL (28 minutos)	Ejercicio 1- **Básico:** 2(3x10")1'min relax repet/ 3' min relax serie **Intermedio:** 2(3x10")1'min relax repet/ 3'relax serie **Avanzado:** 2(3x10")1'min relax repet/ 3'relax serie Ejercicio 2 - **Básico :** a)1(8d+12Mov)2'relax b)1(12Mov+8d)2' relax **Intermedio :** a)1(10d+14Mov)2'relax b)1(10d+14Mov)2'relax **Avanzado:** a)1(12d+16Mov)2'relax b)1(12d+16Mov)2'relax Ejercicio 3 - **Básico :** 4 bloques (4/6Mov)3' relax **Intermedio :** 4 bloques (4/6Mov)3' relax **Avanzado:** 4 bloques (4/6Mov)3' relax	**Básico:** (Agarre de 35 mm) 1)Fuerza, Suspensiones: En agarre bueno (si no se aguanta , apoyamos un pie) 2)Fuerza resistencia (panel vertical) a)Dominadas (pies apoyados en el panel) + Mov b)Mov + dominadas (pies apoyados en el panel. 3)Bloque corto intensidad 70/75% (a modo lúdico) **Intermedio:** (Agarre de 25/30 mm). 1) Igual que en el básico. 2)Igual que en el básico (inclinación 10/15%) 3)Igual que en el básico. **Avanzado:** (Agarre de 20/25 mm) 1) Igual que en el básico. 2)Igual que en el básico (inclinación 20/25%) 3)Igual que en el básico. 		Rocódromo (instalación). -Pies de gato. -Magnesio líquido.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	15"/30"(seg) X estiramiento (sin rebotes)	-Aductores -Psoas -Espalda y glúteo -Hombros -Dorsal -Tríceps -Bíceps y antebrazo -Pectoral -Muñecas y dedos.		Ninguno

AUTOEVALUACIÓN	¿Eres capaz de resolver los movimientos de los bloques de varias formas? Es conveniente variar los tipos de movimientos realizados, así ganar en variedad y amplitud de movimiento.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	¿Aguantas la intensidad de la sesión? ¿Eres capaz de realizar los ejercicios solo? ¿Visualizas los movimientos antes de realizarlos?

Deportes de RAQUETA

Madrid es Deporte

GUÍAS TÉCNICAS "MADRID ES DEPORTE"

Área Delegada de Deporte
Dirección General de Deporte



Tenis
Tenis de mesa
Bádminton
Pádel
Squash
Ráquetbol
Frontón

madrid.es/deportes

MADRID

GUÍAS TÉCNICAS
"MADRID ES DEPORTE"

Área Delegada de Deporte
Dirección General de Deporte

Deportes de RAQUETA

1 **OBJETIVOS**

Página 3

2 **¿POR QUÉ TE PUEDE AYUDAR, REALIZAR EJERCICIOS PREPARATORIOS FUERA DE LA PISTA?**

Página 4

3 **INFANTILES DE 6 A 14 AÑOS**

Página 5

- Antes de comenzar...
- Durante el ejercicio
- Estructura la sesión de entrenamiento

5 **RECOMENDACIONES GENERALES**

Página 11

4 **JÓVENES Y ADULTOS DE 15 A 64 AÑOS**

Página 8

- Antes de comenzar...
- Durante el ejercicio
- Estructura la sesión de entrenamiento

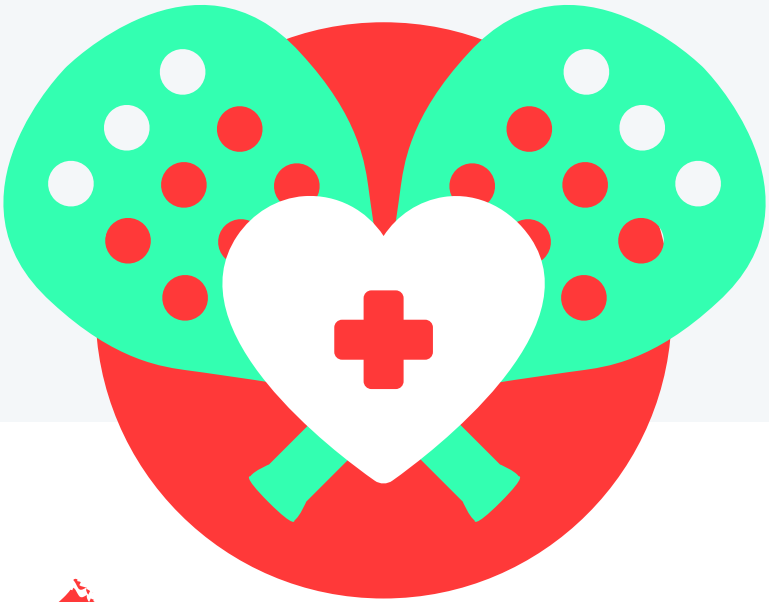
6 **ENLACES ESPECIALIZADOS**

Página 12

Objetivos

El objetivo de esta guía es aprender a realizar un entrenamiento físico seguro y específico, para la práctica óptima del tenis, el pádel u otros deportes de raqueta.

Para ello, se realizan recomendaciones técnicas y de seguridad, según la edad, y se proponen fichas técnicas con los ejercicios a desarrollar, tanto en una zona adecuada del medio urbano, como en el mismo centro deportivo.





Si tienes, o has tenido fiebre, tos, dificultad para respirar o sientes algún dolor, mareo o sensación extraña, evita realizar deporte o cualquier tipo de ejercicio físico y consulta a tu médico.

¿Por qué

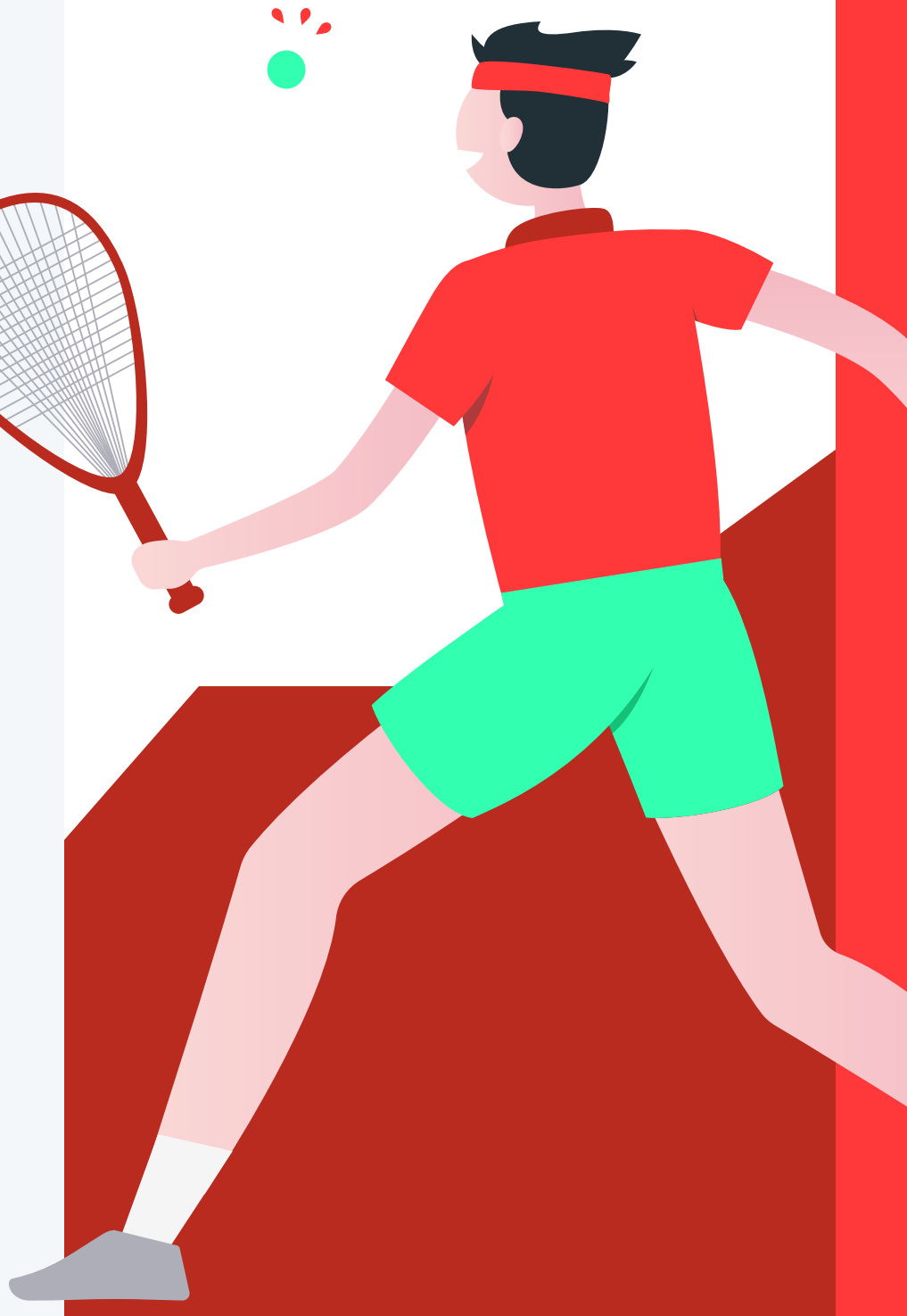
te puede ayudar, realizar ejercicios preparatorios fuera de la pista?

1. Los movimientos que haces en la pista son específicos y necesitas introducirlos progresivamente para comenzar a **jugar de forma óptima.**

2. Te sirve también como un **acondicionamiento físico general,** pero, realizando movimientos que son, precisamente, los que quieres dominar para mejorar tu nivel.

3. Obtendrás **transferencia** a los elementos de juego, además de beneficiar a tu estado de salud.

4. Es una forma **diferente y divertida** de hacer ejercicio, tanto si entrenas antes de entrar en la pista, como en el medio urbano elegido.



Infantiles
de 6 a 14 años

(Recomendaciones dirigidas a padres o tutores)



Antes de comenzar...

Adaptar el entrenamiento a la edad y capacidades del niño o la niña, teniendo en cuenta su evolución física (cambio de talla, peso, etc.) y ajustando esos cambios a la intensidad y demás características del juego que va a desarrollar.

Elegir bien el horario, en función de la temperatura, evitando entrenar durante las horas centrales del día, cuando hace más calor.

Estimular y buscar la diversión como prioridad para disfrutar de ese momento. Producir efectos de alegría y evasión estimula las endorfinas.

Establecer retos, planteando cada día diferentes juegos, utilizando la imaginación y probando a realizar variaciones de los juegos habituales.

Cuidar el horario de las comidas evitando comer 2 horas antes de entrenar. Esperar a hacer ejercicio o jugar, si se está haciendo la digestión.

Durante
el ejercicio...

- **Utilizar ropa cómoda y calzado deportivo** apropiado para entrenar, igual que para jugar. Preparar una **mochila con agua,** gorra, protección solar, pañuelos de papel, gel hidroalcohólico. Sin olvidar el uso de guantes y mascarilla según lo establecido.

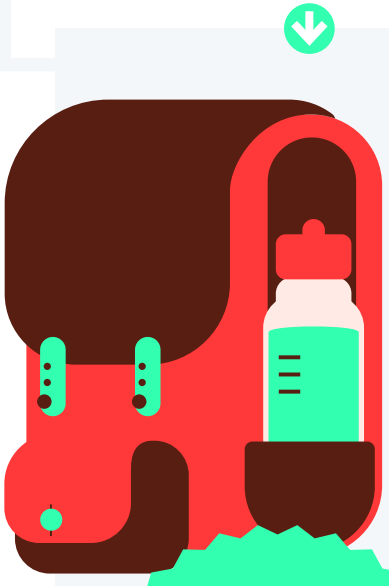
- **Regular la intensidad** del ejercicio y el juego. Hacer pausas de descanso cuando se considere oportuno, teniendo en cuenta que la actividad física diaria deberá ser principalmente aeróbica.

- **Procurar que los menores dosifiquen su esfuerzo,** buscando metas reales, sin pretensión de hacer competiciones, adaptando la condición física al momento. Siempre es mejor ir de menos a más para prevenir lesiones y caídas inoportunas.

- **Si se produce tensión muscular, o dolor en las articulaciones,** de la rodilla, el tobillo, u otros, (algo muy frecuente con el crecimiento), vigilar el control postural y adoptar otras medidas preventivas, tales como la utilización de calor y frío, para aliviar sensaciones. Ante cualquier dolor intenso es preciso consultar con el especialista.

- **Ante signos de nerviosismo,** o si el menor está agobiado por el entorno y la situación, buscar lugares donde haya menos gente para entrenar. Proponerle respiraciones profundas y largas, educándole en técnicas de relajación. Y si es necesario, volver a casa.

- Recordar en todo momento **mantener la distancia de seguridad de 2 metros** y demás protocolos de seguridad; también si os encontráis con sus amigos/as.



Hidratarse con frecuencia durante el entrenamiento

Estructura de la sesión

Junto a la guía y la infografía, se adjuntan fichas técnicas de entrenamiento con ejercicios específicos, muy fáciles y prácticos.

Calentamiento
(5 a 10 minutos)

Es fundamental **comenzar la actividad progresivamente,** realizando ejercicios en los que estén englobados grandes grupos musculares y las articulaciones, que están implicadas en la práctica de los deportes de raqueta, y así evitar lesiones (hombros, espalda, piernas y brazo dominante).

Un **calentamiento** correcto **activa** el sistema cardiovascular y la entrada en calor, y permite ir aumentando progresivamente la intensidad de los ejercicios.

Hay que **empezar** realizando **ejercicios dinámicos** y lúdicos para fomentar la actividad física y el entusiasmo por el deporte de raqueta entre la población infantil.



Actividad principal
(20-30 minutos)

Conocer bien las condiciones físicas
Para lograr objetivos satisfactorios es necesario conocer las condiciones físicas y técnicas de cada niño/a y realizar ejercicios de raqueta acordes a sus diferentes necesidades.

Carga de trabajo
Es conveniente al comienzo de la actividad proponer una carga de trabajo con pocas complicaciones físicas y técnicas, y según vayamos avanzando en la sesión, ir realizando ejercicios de mayor complejidad, siempre adaptados a sus niveles de aprendizaje.

Ejercicios
Es recomendable realizar ejercicios globales en el inicio de sesión, para posteriormente enfocarnos en ejercicios de raqueta más analíticos (ejercicios de sombra), atendiendo al objetivo principal de la sesión.

"Ejercicios de sombra"
En los ejercicios de sombra (gestos técnicos), frenar la terminación del gesto técnico con la musculatura, sin bloquear articulaciones, ya que al no transferir la fuerza del movimiento en el impacto, puede generar lesión.

Varias tareas
Es importante no hacerle realizar tareas muy largas en el tiempo, es más atractivo y dinámico plantear varias tareas en periodos más cortos de tiempo.

Descanso y recuperación
Recuerda que entre tarea y tarea hay que proponer un periodo de descanso o recuperación, para por ejemplo beber agua e hidratarse y preparar la siguiente actividad.

Vuelta a la calma
(entre 5 y 10 minutos)

Es recomendable **reducir la intensidad** de la actividad de forma progresiva y realizar **estiramientos** de los principales grupos musculares.

Es muy recomendable en esta fase, **conversar** activamente con el/la niño/a para reflexionar sobre el objetivo principal de la sesión.

Muy importante después de cada sesión **hidratarse** y proteger el cuerpo con alguna capa de ropa extra para evitar enfriamientos, sobre todo si la temperatura es baja.

Jóvenes y adultos

de 15 a 64 años

Antes de comenzar...

Asegúrate de tu estado general.
En caso de sensación de debilidad o dolores que por tu propia experiencia no consideres inherentes a la realización del entrenamiento, NO comiences la actividad o abandónala siempre, y consulta al médico.

Analiza tu capacidad.
Las propuestas de actividad que te mostramos son homogéneas y generales; adáptalas a tu propia capacidad y al tipo de deporte de raqueta que practiques dentro de tus límites individuales.

Busca superficies llanas.
Asegurar una buena adherencia es imprescindible para disfrutar de seguridad en los desplazamientos.

Equipamiento.
Utiliza ropa deportiva cómoda, calzado adecuado para una sesión de preparación deportiva a los deportes de raqueta. Prepárate una mochila con agua, una gorra, protección solar...



Asesoramiento.
Utiliza información contrastada sobre los ejercicios a realizar que sean enfocados al entrenamiento más adecuado para potenciar tus necesidades en los deportes de raqueta. Junto a esta guía te adjuntamos fichas con ejercicios técnicos.

Durante
el ejercicio...

- **Trabaja con tus sensaciones.**
  Es muy importante analizar y responder a los estímulos tanto positivos como negativos que tu cuerpo te señala en cada sesión y que pueden variar de un día a otro según tu estado físico o de ánimo.

- **Comienza con calentamiento articular y una suave sesión cardiovascular.**
  Las sesiones de trabajo físico específico de raqueta requieren de intensidad y velocidad. Por eso es necesario tener los músculos preparados.

- **Trabajo de coordinación general.**
  Ante propuestas de velocidad, saltos, giros...; adapta progresivamente la velocidad y la intensidad de la práctica a tus capacidades; e intenta aumentarlas en las sucesivas repeticiones.

- **Metas a corto plazo.**
  Aumenta tu motivación tanto para conseguir el ejercicio propuesto como para superarlo. Utiliza las dificultades en conseguir el objetivo a la primera como estímulo para seguir esforzándote.

- **Control postural.**
  Procura mantener una posición correcta del cuerpo en cada ejercicio, de manera que evites la excesiva tensión muscular.



Estructura de la sesión

Junto a la guía y la infografía, se adjuntan fichas técnicas de entrenamiento con ejercicios específicos, muy fáciles y prácticos.

Calentamiento
(5 a 10 minutos)

Aumenta paulatinamente **la temperatura** corporal trabajando la movilidad articular en estático. Se trata de ejercicios preliminares con el fin de **preparar el organismo** para nuestra práctica deportiva de raqueta. Incide en la movilidad de hombros, codos y muñecas para **disminuir la probabilidad de lesiones.**

Realiza después **ejercicios de activación** muscular para elevar gradualmente el ritmo cardíaco. **Series más cortas,** pero más rápidas (levanta rodillas al pecho, carreras laterales...); te preparará para la siguiente fase de la sesión.

Concluye el calentamiento con **ejercicios de fuerza** a nivel global y articulaciones más utilizadas en los desplazamientos. **Incluye sentadilla y zancada** adelante con cada pierna (flexiona sola hasta la mitad y mantén 10" la posición 3 veces).

Actividad principal
(20 a 30 minutos)

Coordinación y agilidad
Continúa con un trabajo de coordinación y agilidad a través de desplazamientos laterales simples, y después, ve aumentando ligeramente la complejidad.

Carrera continua
Intercala este trabajo con secuencias de 10-15 metros de carrera continua, seguidos de 10-15 metros de desplazamiento lateral.

"Marcar" los golpes
Progresa hacia unos ejercicios de técnica de tu deporte de raqueta. Vas a marcar los golpes, que haces habitualmente en tu clase o cuando juegas, haciendo el gesto con los brazos (ejercicios de sombra). También puedes incluir un ligero desplazamiento (1 o 2 pasos) para entrenar un movimiento más natural.

"Ejercicios de sombra"

En los ejercicios de sombra (gestos técnicos), frena la terminación del gesto técnico con la musculatura, sin bloquear articulaciones, ya que al no transferir la fuerza del movimiento en el impacto, puede generar lesión.

Control de la intensidad
Recuerda que es importante que controles la intensidad de tus ejercicios y la carga de trabajo de la sesión para que vayas aumentando tu capacidad.

Vuelta a la calma
(al menos 5 minutos)

En tu sesión de entrenamiento esta parte es tan importante como el calentamiento.

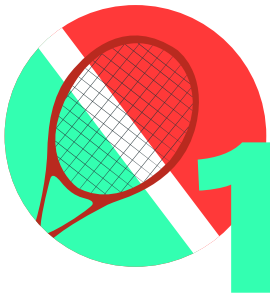
Te permite reducir la intensidad de forma progresiva. Contribuye a que el tiempo de recuperación de tus músculos sea menor.

Realiza estiramientos en estático de los principales grupos musculares de piernas y brazos haciendo especial hincapié en el hombro, el codo y la muñeca.

Por último, haz algunos ejercicios de relajación y respiración.

Junto a la guía y la infografía, se adjuntan fichas técnicas de entrenamiento con ejercicios específicos, muy fáciles y prácticos.

Recomendaciones generales



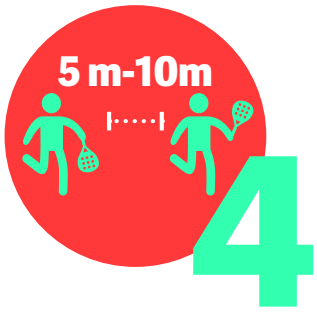
EVITA obstaculizar vías o espacios de uso público general.



RESPETA los tiempos entre comidas y las sesiones de entrenamiento.



OBSERVA en todo momento que no exista la posibilidad de interferir con otras personas para evitar accidentes.



CUIDA los desplazamientos laterales y el cambio de plano. Recuerda no situarte delante, ni detrás de otras personas, manteniendo una distancia de entre 5 y 10 metros.



ATIENDE con rigor las medidas de higiene y seguridad establecidas y recomendadas, para evitar posibles contagios durante el ejercicio.



UTILIZA muñequeras para secarte el sudor; lávate las manos, antes y después del entrenamiento; desinfecta raquetas y demás material utilizado.

Enlaces
especializados

Tenis

La ITF (Federación Internacional de Tenis) coordinada con la OMS (Organización Mundial de la Salud) realiza recomendaciones, siempre subordinadas a las normas que dictamine el gobierno nacional de cada país y al desarrollo normativo de cada municipio.

https://www.itftennis.com/media/3447/pautas-para-el-regreso-al-tenis-esp.pdf

---

Pádel

Protocolo en estudio de la Federación Internacional de Pádel, que está trabajando en un protocolo de protección. Tiene únicamente carácter informativo sin tener aún la consideración de documento oficial. Se presenta para ir avanzando ideas sobre cómo podrán ser las medidas de desescalada.

https://www.padelfip.com/es/2020/04/27/comunicado-sobre-protocolo-de-proteccion-de-la-fip/

http://www.padelspain.net/padel-internacional/15638/

Otros deportes de raqueta/pala

https://www.badminton.es/page/37603/INFORMACION-COVID19

https://fepelota.com/comunicado-director-deportivo-fepelota/

https://www.fedmadtm.com/userfiles/file/SALIDASD%20DEPORTISTAS%20FEDERADOS.jpg

---

Madrid es Deporte

#YoEntrenoEnCasa #SiempreContigo

Madrid es Deporte

MADRID
área delegada de deporte
dirección general de deporte

Madrid es Deporte

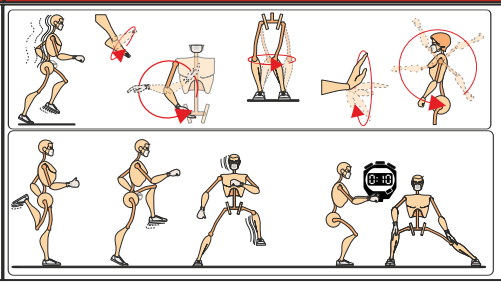
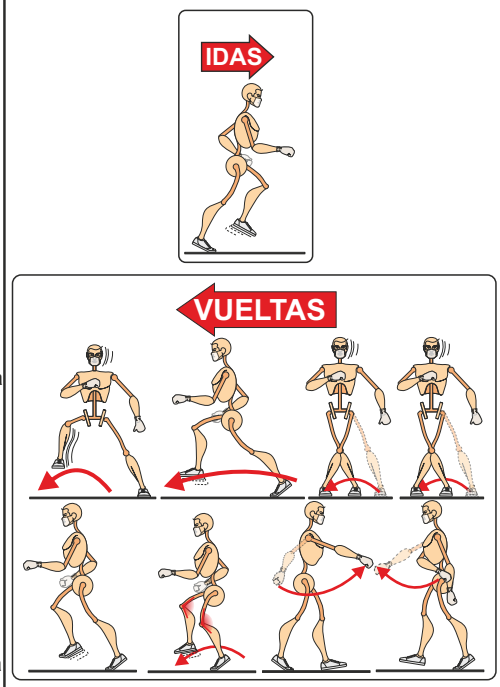
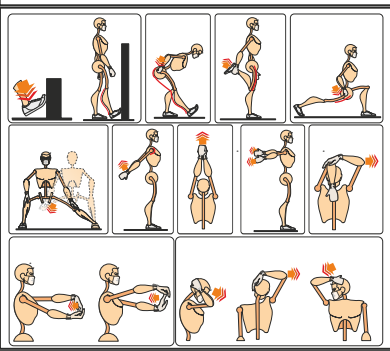
FICHAS TÉCNICAS DE SESIONES

DEPORTES DE RAQUETA



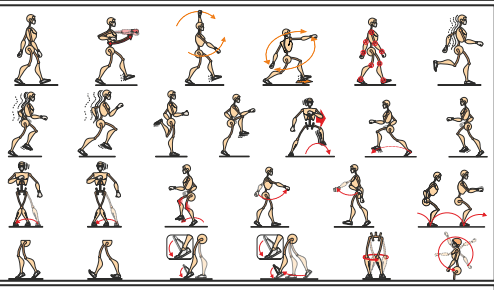
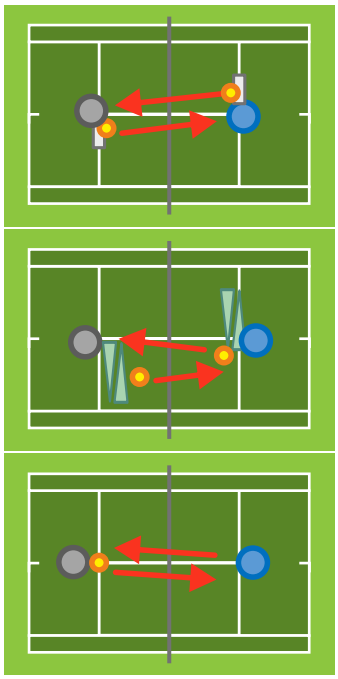
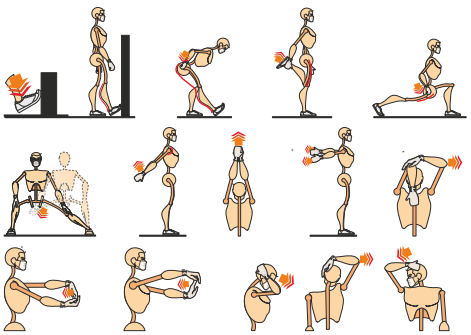
Ilustraciones: Manuel J. González Vegas

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RAQUETA PARA JÓVENES Y ADULTOS. Nº 1

OBJETIVOS	Adaptación de las posibilidades del ejercicio en espacios abiertos al aire libre, al juego de raqueta.			
CONTENIDOS	Desplazamientos laterales con transferencia al juego en pista y movilidad general de articulaciones a través de gestos motrices simulando golpeos.			
NIVEL DE LA SESIÓN	Medio		**DURACIÓN (minutos)**	30 - 45 min.
PARTES DE LA SESIÓN	**DOSIS/CARGA**	**EJERCICIOS**	**IMÁGENES/DIBUJOS**	**MATERIAL**
CALENTAMIENTO	30-40% FCMax. 10 minutos	Combina ejercicios de movilidad articular general y trote suave, intercalando: talones glúteo, rodillas arriba, desplazamientos laterales. Ve despacio. Termina haciendo isométricos: media sentadilla, zancada lateral a derecha e izquierda) manteniendo la posición 10´´, 3 veces cada ejercicio.		Sin material
PARTE PRINCIPAL	40-60% FCMax 20-30 minutos Descansa cuando notes que te cansas o cuando llegues a una sensación de 6 sobre una escala de esfuerzo máximo de 10.	En un espacio de 10-15 m líneales, con superficie llana y estable realizar, a la ida carrera y a la vuelta desplazamiento lateral con las siguientes variaciones: 1) hacia izquierda y derecha, 2) zancadas largas/cortas, 3) cruzando piernas por delante/atrás, 4) sin cruzar piernas, 5) apoyando solo el antepié, 6) con las piernas medio flexionadas, 7) movilizando brazos simulando un golpeo de derecha y revés con los brazos. En un sitio amplio, sin gente alrededor y respetando las medidas de seguridad, simula el golpeo de tu deporte de raqueta con el movimiento de brazos: 1) los últimos golpes aprendidos en tu clase, 2) tu golpe preferido, 3) tu golpe más débil, 4) el golpe que te gustaría saber hacer, 5) haz esos golpes a diferentes alturas flexionando más las piernas, 6) incluye golpes por encima de la cabeza, 7) con la otra mano, 8) imagínate disputando un punto, piensa qué golpes harías (limita los desplazamientos y manténte en el sitio) Haz los movimientos controlados a velocidad media. Puedes utilizar la raqueta/pala (sombras).		Sin material, aunque la parte de simulación del golpeo se puede hacer con un implemento en la mano.
VUELTA A LA CALMA	20-30% FCMax. 5-10 minutos	Haz estiramientos globales de la musculatura de piernas, brazos, tronco y cuello que mejor te hagan sentir.		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	El esfuerzo que has percibido durante la sesión ha sido medio, < 60% FCMax. (alrededor del 60% de tu capacidad máxima. Con sensación de esfuerzo de 6 sobre 10)			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	La sensación de este tipo de entreno debe ser de esfuerzo moderado. Es una sesión de preparación deportiva. Además has entrenado la memoria motriz.			

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RAQUETA
TENIS JUVENIL Y ADULTOS (DE 15 A 64 años) Nº 2

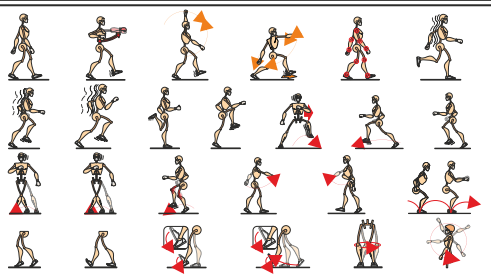
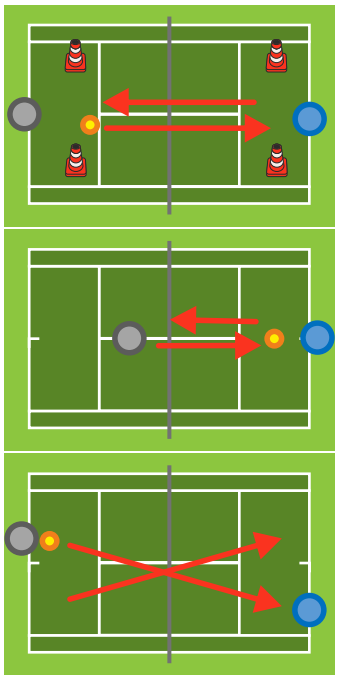
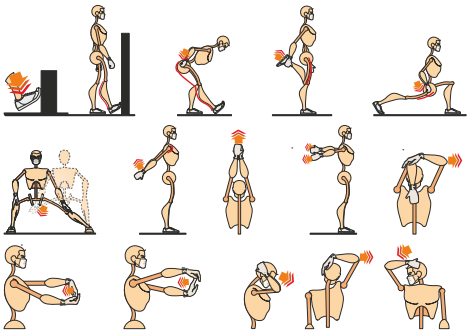
OBJETIVOS	**Perfeccionamiento de la fase del juego de fondo de pista y red**
CONTENIDOS	**Mejora de los golpes de derecha y revés de fondo, volea de derecha y reves y remate con actitud táctica neutra.**
NIVEL DE LA SESIÓN	**0**
DURACIÓN (minutos)	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30- 40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos) **Graficos** **Jugador 1** **Jugador 2** **Pelota** **Técnico** **Mat. Aux.**	50 % de la capacidad personal de esfuerzo	Por parejas, desde media pista, empezar golpe desde punto contacto; -**Ejercicio 1** "Coger y golpear". Jugador 1 dejar botar la bola y la dirige a jugador 2 que la cogerá atrapándola entre su mano libre y las cuerdas. (10 minutos). -**Ejercicio 2**;" Controlar y golpear ". El jugador 1recibe la bola y la controla con toques orientados hacia el cielo hasta que se la acomoda dejándola botar y la devuelve al jugador 2. Intentar máximo peloteo. (10 minutos) -**Ejercicio 3**;" Peloteo libre". Los jugadores intentarán realizar un peloteo combinando derecha y revés con el objetivo de no fallar y durar lo más posible. (10 minutos)		6 pelotas de tenis. 4 setas o conos para delimitar la zona central en el 1º ejercicio. SI no tienes conos puedes usar cualquier otro elemento como la funda de la raqueta o la mochila.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	30% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición durante 30´´		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	En cada uno de los ejercicios propuestos: ¿Has conseguido pasar la bola y que botara cerca de tu compañero en los cuadros de saque por 6 u 8 golpeos seguidos? Si es así, enhorabuena, puedes pasar a la siguiente ficha. Si no has podido, no te preocupes, vuelve a intentarlo en la siguiente sesión. Nota importante; Recuerda empezar los ejercicios desde tu punto de contacto."Muestra" las cuerdas de tu raqueta a tu compañero.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has trabajado una sesión para aprender a tener control y sensación de dominio de tu golpe de derecha La sensación de esfuerzo debería haber sido del 50 % de tu capacidad máxima de esfuerzo.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RAQUETA
TENIS JUVENIL Y ADULTOS (DE 15 A 64 años) Nº 2

OBJETIVOS	Perfeccionamiento de la fase del juego de fondo de pista y red		
CONTENIDOS	Mejora de los golpes de derecha y revés de fondo, volea de derecha y reves y remate con actitud táctica neutra.		
NIVEL DE LA SESIÓN	1	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos

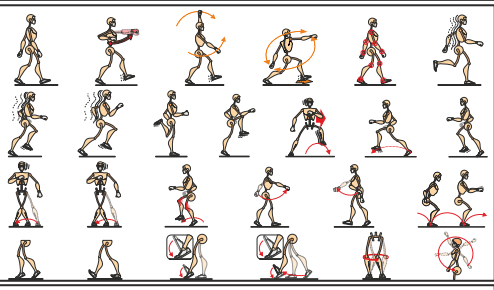
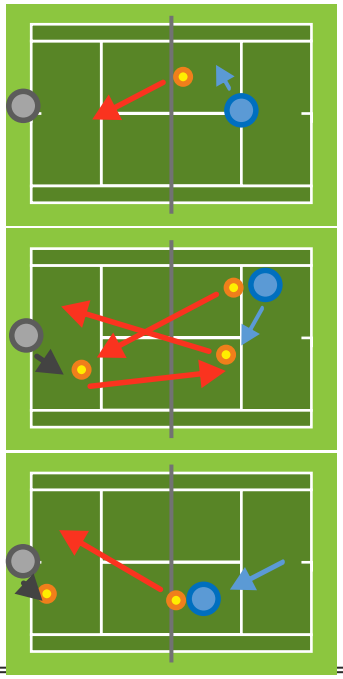
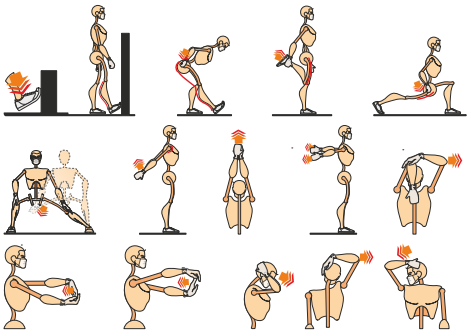
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30- 40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos) **Graficos** **Jugador 1** **Jugador 2** **Pelota** **Técnico** **Mat. Aux.**	50 % de la capacidad personal de esfuerzo	-Intercambio suave a mitad de pista para luego ir retrocediendo hasta pelotear de fondo. 5 min. - Peloteo de fondo entre jugador 1 y jugador 2 al centro de la pista.(dentro del espacio entre conos) Alternamos golpes de derecha y revés buscando control y consistencia. Objetivo: llegar hasta 20 golpes seguidos sin fallo. 15 min. - Intercambio de Fondo-red. El jugador 1 se pone en la red y el jugador 2 se pone en el fondo. A partir de ahí peloteo buscando control y consistencia de derecha/revés y volea/remate. Objetivo: llegar a 20 golpes sin fallo. A los 5' los jugadores cambian las posiciones. 10 min. - Super Tie Break a 10 puntos. Se hacen varios saques de calentamiento. El objetivo es divertirse y competir buscando el desarrollo del punto incluyendo el juego de fondo y red. 10 min.		6 pelotas de tenis. 4 setas o conos para delimitar la zona central en el 1º ejercicio. SI no tienes conos puedes usar cualquier otro elemento como la funda de la raqueta o la mochila.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	30% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición durante 30´´		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	En cada uno de los ejercicios propuestos: ¿Has conseguido pasar la bola y que botara cerca de tu compañero en los cuadros de saque por 6 u 8 golpeos seguidos? Si es así, enhorabuena, puedes pasar a la siguiente ficha. Si no has podido, no te preocupes, vuelve a intentarlo en la siguiente sesión. Nota importante; Recuerda empezar los ejercicios desde tu punto de contacto."Muestra" las cuerdas de tu raqueta a tu compañero.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has trabajado una sesión para aprender a tener control y sensación de dominio de tu golpe de derecha La sensación de esfuerzo debería haber sido del 50 % de tu capacidad máxima de esfuerzo.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RAQUETA
TENIS JUVENIL Y ADULTOS (DE 15 A 64 años) Nº 2

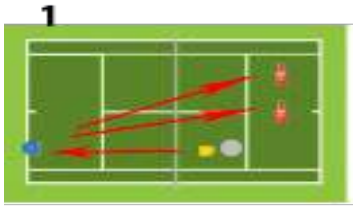
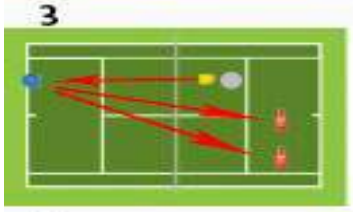
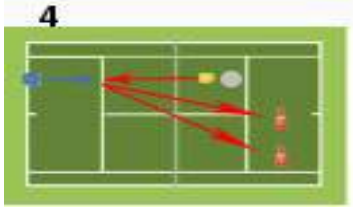
OBJETIVOS	**Perfeccionamiento de la fase de juego de red contra fondo.**
CONTENIDOS	**Desarrollo de la aproximación de derecha y voleas con actitud táctica ofensiva.**

NIVEL DE LA SESIÓN	2	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos

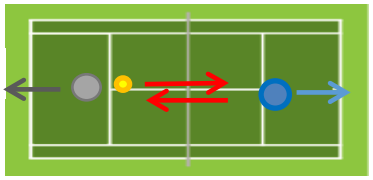
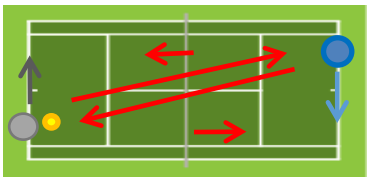
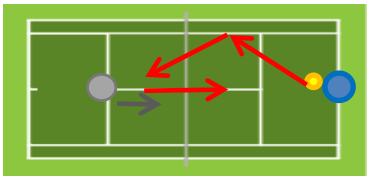
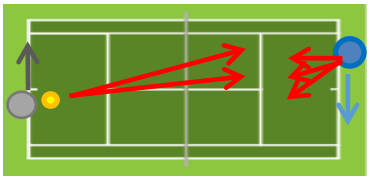
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30- 40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos) **Graficos** **Jugador 1** **Jugador 2** **Pelota** **Técnico** **Mat. Aux.**	60 -70 % de la capacidad personal de esfuerzo	Peloteo a mitad de pista de ambos jugadores para coger sensaciones con la bola a un ritmo suave. (5´). 1. El J1, desde el fondo de la pista, y el J2, desde mitad de pista, mantienen peloteo de derecha a derecha. 5´y cambio de roles. 2. Misma situación que el ejercicio anterior, pero ahora añadimos la subida a la red del J2. Después de realizar la aproximación de derecha, sube a la red, dirigiendo la bola hacia la derecha del J1. El J1 golpea una derecha paralela y el J2 realiza una volea de revés larga, donde comenzará el punto libre. 3. Partido a 10 puntos. J2 saca de derecha por abajo y sube a la red, J1 juega la 1º bola hacia el J2 que realiza una volea profunda y se juega el punto. Al terminar cambiarán de rol y de bolas. En total veinte puntos jugados.		6 pelotas de tenis.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	30% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición durante 30´´		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener entre un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes intentados prueba hacer los ejercicios más sencillos reduciendo la velocidad de golpeo y así coordinaremos mejor la preparación y la terminación del golpe, además de llegar mejor posicionados a la bola. A medida que dominemos el ejercicio se puede ir aumentando la dificultad en frecuencia y velocidad de golpeo.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para trabajar la aproximación de derecha como golpe ofensivo y como elemento táctico para subir a la red y presionar al contrario. La sensación de trabajo debería haber sido del 70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.

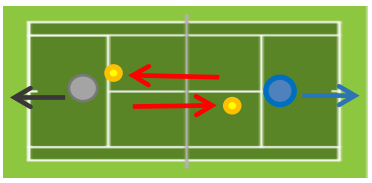
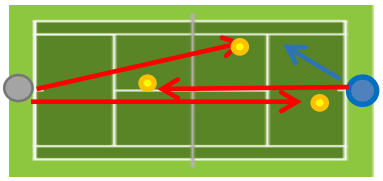
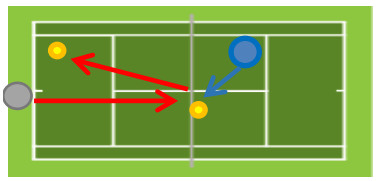
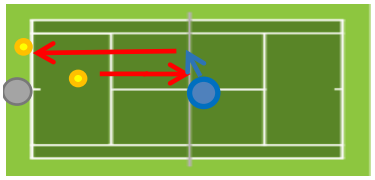
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTE DE RAQUETA
TENIS JOVENES Y ADULTOS (15 a 64 años) N 3

OBJETIVOS	APRENDIZAJE DE LA FASE DE JUEGO DE FONDO DE PISTA.			
CONTENIDOS	MEJORA DEL GOLPE DE DERECHA Y DE REVES CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 0		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30-40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos) JUGADOR 1 JUGADOR 2 PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	60-70% de la capacidad personal de esfuerzo	1. El J1 pasa bolas al a J2 para que las devuelva de golpe de derecha, en dirección a los conos. Cada 5 minutos cambiar los roles. Se pueden lanzar las bolas con la mano para que sea más fácil. 2. Igual que el ejercicio 1, pero con desplazamiento hacia adelante, buscando la bola/golpeo en ligero movimiento. Cada 5 minutos cambiar los roles. Para disminuir la dificultad lanzar la bola con la mano. 3. Igual que el ejercicio 1, pero golpeando de revés Cada 5 minutos cambiar los roles. Para disminuir la dificultad lanzar la bola con la mano. 4. Igual que el ejercicio número 2, pero golpeando de revés Cada 5 minutos cambiar los roles. Se pueden lanzar las bolas con la mano para que sea más fácil. Jugamos un 21 con saque noble dentro de los campos de saque para terminar. Válidos dos botes.	1.  2.  3.  4. 	6 pelotas de tenis. 2 conos para marcar zonas (si no se tiene cono usar la funda de la raqueta), guante en la mano que coge la pelota
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	30-40% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes intentados prueba a hacer los ejercicios más sencillos reduciendo la velocidad de golpeo o golpeando desde más cerca, no tan al fondo.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has trabajado una sesión para perfeccionar tu golpe de derecha y de revés, y para ajustar sus golpeos en estático y en desplazamiento. La sensación de esfuerzo debería haber sido del 70 % de tu capacidad máxima de esfuerzo.			

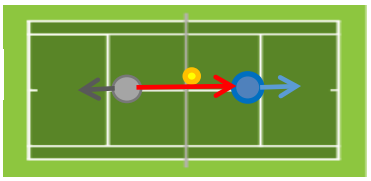
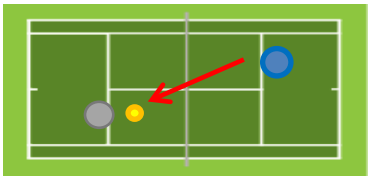
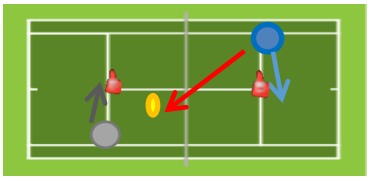
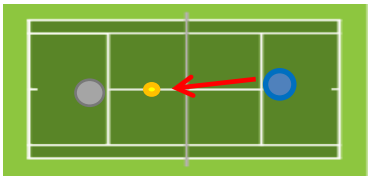
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTE DE RAQUETA
TENIS JOVENES Y ADULTOS (15 a 64 años) N 3

OBJETIVOS	PERFECCIONAMIENTO DE LA FASE DEL JUEGO DE FONDO DE PISTA Y RED.			
CONTENIDOS	MEJORA DE LOS GOLPES DE DERECHA Y REVÉS CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA. MEJORA DE LA VOLEA, REMATE Y GLOBO CON ACTITUD TÁCTICA OFENSIVA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 1		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30-40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos) JUGADOR 1 JUGADOR 2 PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	60-70% de la capacidad personal de esfuerzo	1.Intercambio suave a mitad de pista para luego ir retrocediendo hasta pelotear desde el fondo. 5’ 2. Fijos. Peloteo de fondo entre jugador 1 y jugador 2 en cruzado: derecha con derecha 5’ y en paralelo: derecha con revés. 5´y revés con derecha 5´. Objetivo: Control y ritmo de bola a velocidad media buscando las direcciones propuestas. 15’ 3. Globo y remate. El jugador 1 se sitúa en el fondo de la pista y le lanza un globo al jugador 2 que está situado en mitad de pista que remata con/sin bote al centro de la pista. A partir de ahí se juega el punto libre red-fondo hasta 7 puntos. Luego se invierten los papeles. 10’ 4.Saque y resto. El jugador 1 saca buscando un porcentaje de acierto medio-alto (bajar la velocidad de la bola) y variando direcciones abierto, a la T o al cuerpo) y el jugador 2 resta con el mismo objetivo. Sacar y restar en ambos lados de la pista. A los 5’ se cambian los roles. 10’	1.  2.  3.  4. 	6 bolas de tenis. Opcional: utilización de conos para delimitar las direcciones
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	20-30% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes baja la velocidad de la bola y busca más control			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para trabajar el control y las direcciones de fondo de pista y en la red el remate con/sin bote y el globo. La sensación de trabajo debería haber sido del 60-70% de tu capacidad máxima de esfuerzo			

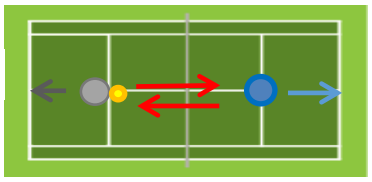
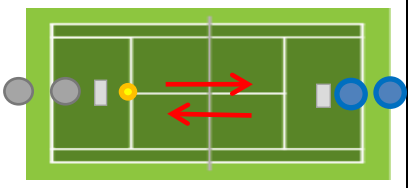
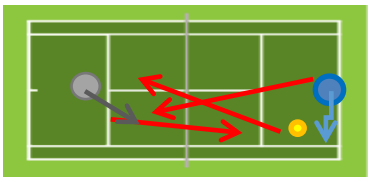
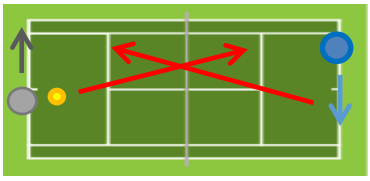
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTE DE RAQUETA
TENIS JOVENES ADULTOS (15 a 64 años) N 3

OBJETIVOS	PERFECCIONAMIENTO DE LA FASE DE JUEGO DE RED CONTRA FONDO.			
CONTENIDOS	DESARROLLO DEL GOLPE DE APROXIMACIÓN DE DERECHA Y VOLEAS DE DERECHA Y REVÉS CON ACTITUD TÁCTICA OFENSIVA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 2		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30%-40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos) JUGADOR 1 JUGADOR 2 PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	60%-70% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Desde mitad de pista, ambos jugadores realizan un peloteo suave y progresivamente van retrocediendo hacia media pista para terminar en el fondo de la pista. (10´) 2. El J1 y J2 parten desde el centro del fondo de la pista. El juego consiste en que el J1 pone la bola en juego dirigiendo la bola hacia el revés del J2. El J2 devuelve la bola dirigiéndola al centro donde se encuentra el J1 y éste a su vez golpea y dirige la bola a mitad de pista, para que el J2 realice un approach de derecha y suba a la red dirigiendo la bola al centro donde se encuentra el J1. El J2 sube el J1 le devuelve y dirige la bola para que el J2 realice una volea de revés larga, comenzando el punto libre. 5´y se cambia de campo y de rol (10´) 3. Misma estructura que el ejercicio anterior, pero ahora trabajaremos la volea de derecha. El J1 deberá dirigir la bola hacia la volea de derecha del J2 y éste a su vez realizará una volea de derecha larga dando inicio al punto. 5´y se cambia de rol (10´) 4.Siguiendo la estructura del ejercicio anterior, el J1 dirigirá la bola libremente tanto a la volea de derecha como a la volea de revés del J2 y a partir de ahí se desarrolla el punto libre. (10´)	1.  2.  2.  3y 4 . 	6 pelotas de tenis
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	20%-30% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes intentados prueba a hacer los ejercicios más sencillos reduciendo la velocidad de golpeo y el margen de seguridad respecto a la red realizando golpes con más efecto. Se irá regulando la dificultad del juego a medida que también se varíe la velocidad del juego.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para trabajar las voleas y la aproximación de derecha como golpe ofensivo y como elemento táctico para subir a la red y presionar al contrario junto con la toma de decisiones. La sensación de trabajo debería haber sido entorno al 70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			

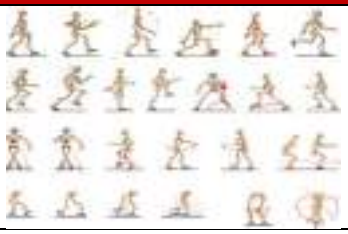
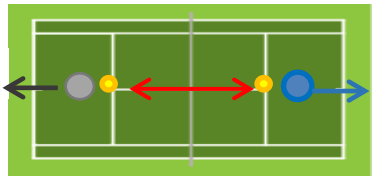
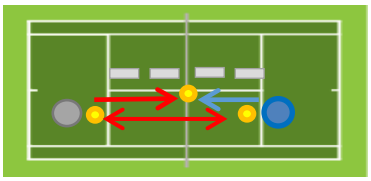
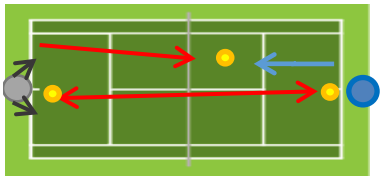
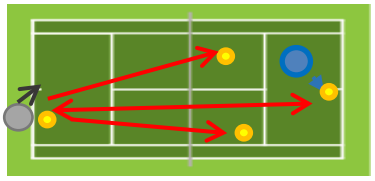
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTE DE RAQUETA
TENIS JOVENES ADULTOS (15 a 64 años) N 4

OBJETIVOS	APRENDIZAJE DE LA FASE DE JUEGO DE FONDO			
CONTENIDOS	MEJORA DEL GOLPE DE DERECHA CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 0		DURACIÓN (minutos)	60 min
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30-40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		
PARTE PRINCIPAL (40 min.) JUGADOR 1 JUGADOR 2 PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	50-60% de la capacidad personal de esfuerzo	1.Dentro de los cuadros de saque. Peloteo suave parando la bola con la raqueta y devolviendo de derecha. Valen dos botes. Paulatinamente alejarse hasta justo detrás de la línea de saque haciendo el mismo control con la raqueta y golpeando hacia el compañero siempre de derecha. 2.Los jugadores se colocarán en la línea de saque e intentarán dar con su golpe de derecha el mayor número de bolas jugando en cruzado y que la bola con un solo bote, entre en el campo de saque de su contrario. Pasa al siguiente ejercicio si conseguís pelotear 8 golpes cada uno. 3.Mismo ejercicio que el anterior, pero añadiremos la dificultad de colocar un cono en la “T” con el propósito que después de cada golpe, se toque con la mano libre. Conseguiréis superar la prueba si lográis pelotear tocando el cono 6 veces cada uno. 4. Juego a 21 puntos. ¿quién es capaz de llegar primero a 21 puntos ganados jugando a un solo bote en los campos de saque? Reglas; sacar dejando botar la bola con saque noble (sacar con bola fácil para el contrario). Se permite un solo saque. Ejercicios para dos o cuatro jugadores (si son cuatro se realizarán rotaciones o dividir pista)	1.  2.  3.  4. 	Bola soft, cono ó funda de la raqueta
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	30% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los intentos, realiza ejercicios de las fichas anteriores.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para el control de la bola, la sensación de trabajo debería haber sido del 50. % de tu capacidad máxima de esfuerzo. Fija tu mirada en el momento de golpear a la pelota y esmérate en orientar las cuerdas de tu raqueta hacia la zona del cruzado. Golpea la bola muy suavemente porque tiene que botar antes de la línea de saque. No necesitaras mucha terminación de tu golpe.			

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTE DE RAQUETA
TENIS JOVENES ADULTOS (15 a 64 años) N 4

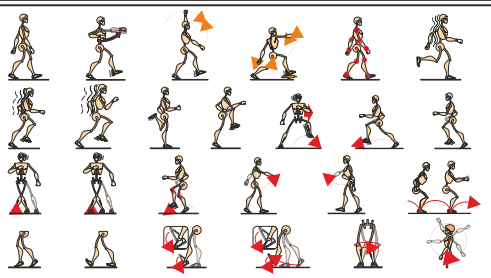
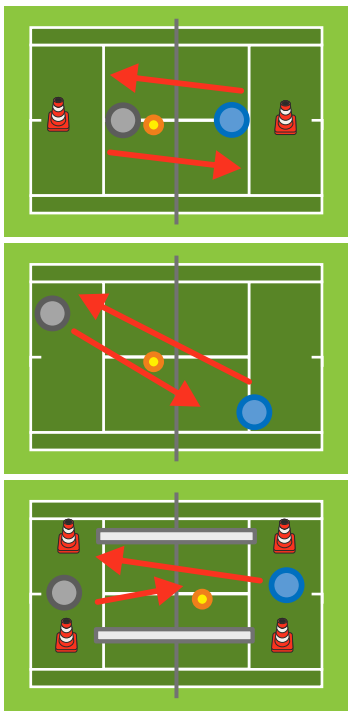
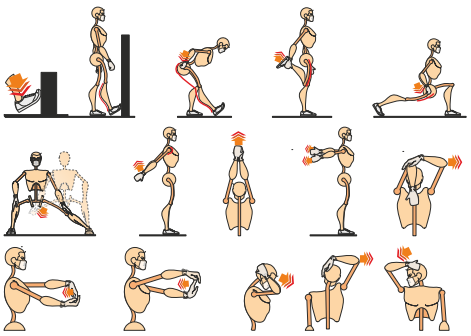
OBJETIVOS	PERFECCIONAMIENTO DE LA FASE DEL JUEGO DE FONDO DE PISTA Y RED CONTRA FONDO			
CONTENIDOS	MEJORA DE LOS GOLPES DE DERECHA Y REVÉS CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA. MEJORA DE LA VOLEA DERECHA Y REVES CON ACTITUD TACTICA OFENSIVA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 1		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30-40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 min.) JUGADOR 1 JUGADOR 2 PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	60-70% de la capacidad personal de esfuerzo	1.Intercambio suave a mitad de pista para luego ir retrocediendo hasta pelotear de fondo. Se podría hacer el mismo ejercicio con 4 jugadores. Primero en paralelo y luego en cruzado. 5-10´ 2.Rueda. (De marca a marca) Ejercicio de control y consistencia de fondo. Uno de los jugadores pone la bola en juego por abajo y cada tres golpes que da un jugador (ej. derecha-revés- revés) entra el compañero que se sitúa detrás si son 4 jugadores. Dirección centro de la pista para conseguir aguantar entre 10-20 bolas seguidas. La marca o cono nos vale de referencia para dirigirla más o menos por esa zona. 10' 3. Red-fondo. Subidas a la red. El jugador 1 empieza en la red. Hace un pequeño calentamiento de la volea/remate y a partir de ahí se sitúa por detrás de la línea de saque. El jugador 2 le lanza la bola al jugador 1 y este tiene que golpearla en paralelo y subir a la red. El que llegue a 7 puntos gana. Luego se cambian los roles. 10' 4. Juego/competición. El que llegue a 3 juegos gana. Previamente cada jugador hace unos saque y restos de calentamiento. Se hace una bola de saque para ver quien saca primero. Se trata de competir, pero buscando control de bola. 10' Los 4 ejercicios para dos o cuatro jugadores	1.  2.  3.  4. 	6 bolas de tenis. Opcional: utilización de marcas o conos en el ejercicio 2 como referencia de la dirección deseada.
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	20-30% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes intentados baja la velocidad de la bola y busca más control.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para trabajar el control y la consistencia de fondo de pista y la subida a la red, la sensación de trabajo debería haber sido del 60-70% de tu capacidad máxima de esfuerzo			

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTE DE RAQUETA
TENIS JOVENES ADULTOS (15 a 64 años) N 4

OBJETIVOS	PERFECCIONAMIENTO DE LA FASE DE JUEGO DE RED CONTRA FONDO			
CONTENIDOS	DESARROLLO DEL GOLPES DE APPROACH DE DERECHA Y VOLEAS CON ACTITUD TÁCTICA OFENSIVA			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 2		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30%-40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 min.) JUGADOR 1 JUGADOR 2 PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	60%-70% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Desde mitad de pista ambos jugadores realizan un peloteo suave y progresivamente se van yendo hacia el fondo de la pista. 5´. Hacer un peloteo de volea a volea 5´. 2. Ambos jugadores parten desde mitad de pista. En paralelo, el J1 dirige la bola con la siguiente secuencia: dos bolas a mitad de pista y tercera bola en red para que volee el J2. 5´y cambio de rol. Variante: Se realizará también en cruzado, utilizando las dos diagonales y cambio de rol. 3. Los dos jugadores parten desde el fondo de la pista. El juego consiste en llegar a 8 puntos con una serie de condicionantes: Inicialmente el J1 pone la bola en juego. El juego es libre excepto cuando la bola bota en alguno de los cuadros de saque del jugador que recibe la bola, que estará obligado a realizar un approach de derecha y subirá a la red. El punto en red vale doble. Resto de situaciones, un punto. (El jugador que gana el punto pone la bola en juego). 10´ 4. Se juega libre con saque y resto. Punto ganado en red, doble. Resto de situaciones, un punto. El J1 saca poniendo la bola en juego hasta que alguno logre 5 puntos, momento en el cual se cambiará de campo y de rol. 10´ Ejercicios planteados para 2 ó 4 jugadores.	1.  2.  3.  4. 	6 pelotas de tenis
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	20%-30% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes intentados prueba a hacer los ejercicios más sencillos reduciendo la velocidad de golpeo y el margen de seguridad respecto a la red realizando golpes con más efecto liftado. Se irá regulando la dificultad del juego a medida que también se varíe la velocidad de la ejecución de los golpes.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para trabajar las voleas y el approach como golpe ofensivo y como elemento táctico para subir a la red. También has trabajado los golpes de fondo como preparatorios antes de subir a la red. La sensación de trabajo debería haber sido entorno al 70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RAQUETA
TENIS INFANTIL (6 a 14 años) Nº 2

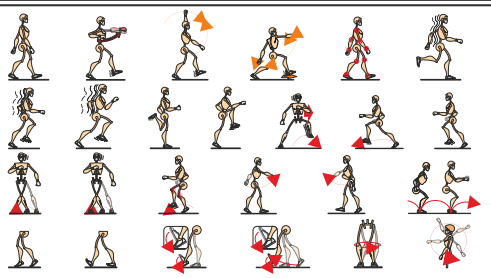
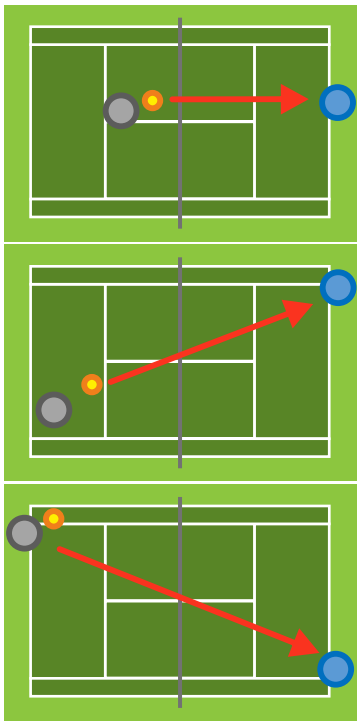
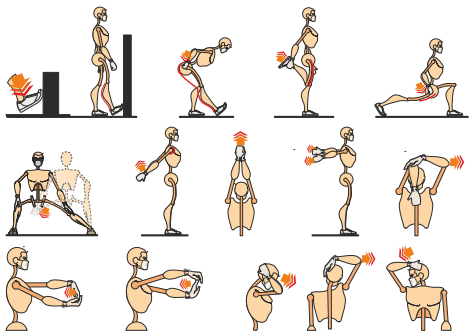
OBJETIVOS	Aprendizaje de la fase del juego de fondo de pista.		
CONTENIDOS	Mejora de los golpes de derecha y revés con actitud táctica neutra y desplazamientos laterales básicos.		
NIVEL DE LA SESIÓN	0	**DURACIÓN (minutos)**	45 -60 min.

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30- 40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos) **Graficos** Jugador 1 Jugador 2 Pelota Técnico Mat. Aux.	60 % de la capacidad personal de esfuerzo	Desde el centro de la línea de saque peloteo a ritmo suave golpeando tras bote de derecha y revés. 5´. 1) Desde el minitenis toques de derecha y revés, parando la bola y cambiando al golpe contrario, sacando saquebajo. j1 a un lado de la pista y j2 al otro lado 5'. 2) Desde mitad de pista, toques sin parar la bola de derecha y revés, j1 golpea de derecha en cruzado y j2golpea de revés en cruzado, cambio de roles, sacando saque bajo. 5'. 3) Desde mitad de pista manteniendo la bola 5 toques y a partir de ahíse juega el punto, el que llegue a 7 puntos gana. saque bajo.5' Regla: no vale golpear a más del 60% de		6 pelotas de tenis, 2 conos, (si no se tienen conos usar las fundas de las raquetas, guante en la mano que coge la pelota
VUELTA A LA CALMA	30% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición durante 30´´		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes intentados intenta hacer los ejercicios más sencillos reduciendo la velocidad de golpeo o quedándote en minitenis más tiempo.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para aprender golpes de derecha y revés. La sensación de trabajo debería haber sido del 70% de tu capacidad máxima de esfuerzo

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RAQUETA
TENIS INFANTIL (6 a 14 años) Nº 2

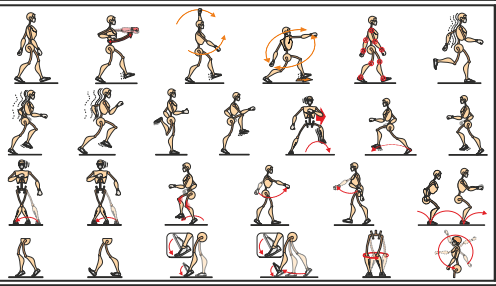
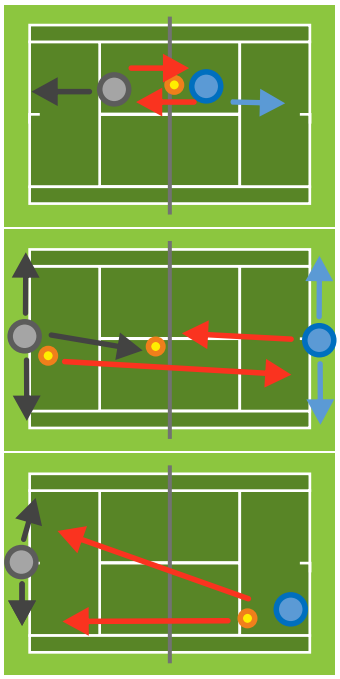
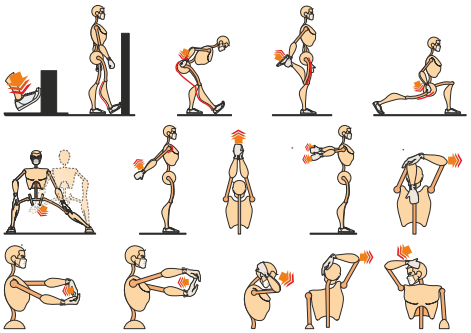
OBJETIVOS	Objetivos aprendizaje de la fase de juego de fondo de la pista		
CONTENIDOS	Mejora de los golpes cruzados desde el fondo de la pista con actitud táctica neutra		
NIVEL DE LA SESIÓN	1	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30- 50% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos) **Graficos** **Jugador 1** **Jugador 2** **Pelota** **Técnico** **Mat. Aux.**	60 % de la capacidad personal de esfuerzo	1) Desde el centro de la línea de saque peloteo a ritmo suave golpeando tras bote de derecha y revés.5' 2) Peloteo fondo de pista contra volea. Cambiar de rol a los 5'. 3) Situados en fondo de pista, se realizará un peloteo en cruzado, donde se golpeará siempre de derecha. A partir del 6º golpeo se jugará el punto. 7' 4) Situados en fondo de pista, se realizará un peloteo en cruzado, donde se golpeará siempre de revés. A partir del 6º golpeo se jugará el punto. 7'		Raquetas y pelotas de tenis
VUELTA A LA CALMA	30% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición durante 30´´		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes intentados prueba a hacer los ejercicios más sencillos reduciendo la velocidad de golpeo. No te olvides de posicionarte bien lateral a la hora de realizar los golpeos para tener mayor control sobre la dirección de la pelota.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has trabajado una sesión para mejorar las direcciones de los golpeos de derecha y revés. La sensación de esfuerzo debería haber sido del 60% de tu capacidad máxima de esfuerzo.

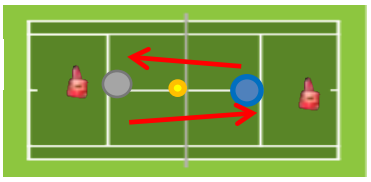
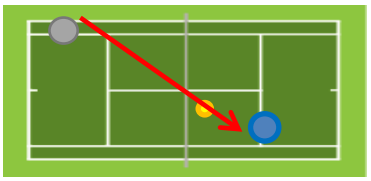
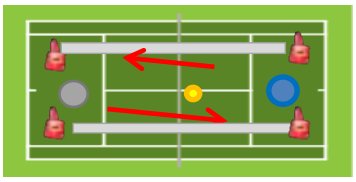
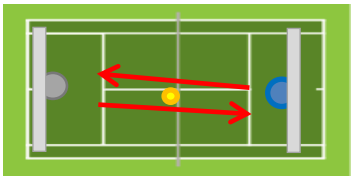
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RAQUETA
TENIS INFANTIL (6 a 14 años) Nº 2

OBJETIVOS	**Familiarizacion de la fase del juego fondo de pista y red.**
CONTENIDOS	**Desarrollo de los golpe de derecha y revés de fondo, y volea de derecha y reves con actitud táctica neutra.**
NIVEL DE LA SESIÓN	2
DURACIÓN (minutos)	60 minutos

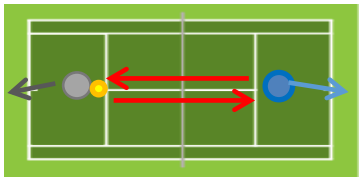
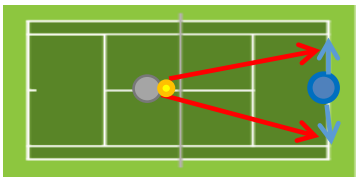
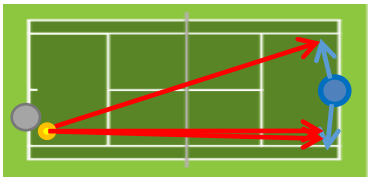
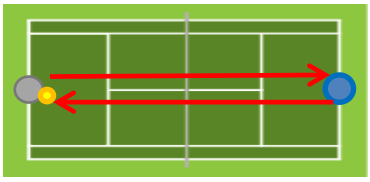
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30- 40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos) **Graficos** **Jugador 1** **Jugador 2** **Pelota** **Técnico** **Mat. Aux.**	60 -70 % de la capacidad personal de esfuerzo	1) Peloteo en los cuadros de saque, a las 20 bolas cambiamos de cuadro de saque. (primero paralelo y después cruzado) (Podemos ir aumentando la distancia hasta fondo de pista si vamos controlando el golpeo) 10´ 2) Peloteo con los dos jugadores en fondo de pista y a los 3 golpes j1 sube a volear. Cambiar el que sube a volear cada 3 jugadas. 10´ 3) Juego fondo de pista: j2 en el lado izquierdo realiza 3 golpeos paralelos y 3 golpeos cruzados de revés. J1 juega siempre hacia j2. 5´y cambio 4) Tie break a 15 puntos. 10		6 pelotas de tenis.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	30% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición durante 30´´		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes intentados intenta hacer los ejercicios más sencillos reduciendo la velocidad de golpeo o acercándote más a media pista
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para una toma de contacto con el tenis después de un periodo de inactividad, la sensación de trabajo debería haber sido del 50-70% de tu capacidad máxima de esfuerzo

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTE DE RAQUETA
TENIS INFANTIL (6 a 14 años) N 3

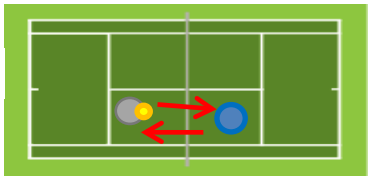
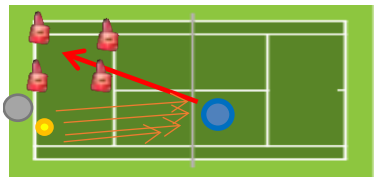
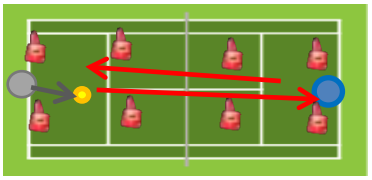
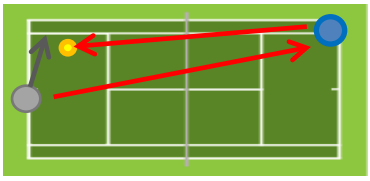
OBJETIVOS	APRENDIZAJE DE LA FASE DEL JUEGO DE FONDO DE PISTA.			
CONTENIDOS	MEJORA DE LOS GOLPES DE DERECHA, REVÉS Y SAQUE CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES BÁSICOS.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 0		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30-40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos) JUGADOR 1 JUGADOR 2 PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	60-70% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Desde el centro de la línea de saque peloteo a ritmo suave golpeando tras bote de derecha y revés. 5´. Tras este ejercicio en la misma posición toques de derecha y revés, parando la bola y cambiando al golpe contrario, sacando saque alto 1º y 2º bajo. 5'. 2.Desde mitad de pista, toques sin parar la bola de derecha y revés, J1 golpea de derecha en cruzado y J2 golpea de revés en cruzado sacando saque alto 1º y el 2º bajo. 5' y cambio de roles. 3. Desde mitad de pista manteniendo la bola 5 toques y a partir de ahí se juega el punto, el que llegue a 7 puntos gana. saque alto 1º y 2º bajo.5' Regla: no vale golpear a más del 60% de la velocidad. Se reduce el espacio de juego. 10´ 4. Desde mitad de pista, el que llegue a 7 puntos gana. saque alto 1º y 2º alto.5' Regla: no vale golpear a más del 60% de la velocidad. Regla: Se reduce el fondo de la pista hasta media pista. 10´	1  2.  3.  4 	6 pelotas de tenis. 2/4 conos para marcar zonas (si no se tiene cono usar la funda de la raqueta), guante en la mano que coge la pelota
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	30 % de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes intentados prueba a hacer los ejercicios más sencillos reduciendo la velocidad de golpeo o quedándote en minitenis más tiempo.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para aprender golpes de derecha y revés, la sensación de trabajo debería haber sido del 70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTE DE RAQUETA
TENIS INFANTIL (6 a 14 años) N 3

OBJETIVOS	APRENDIZAJE DE LA FASE DE JUEGO DE FONDO DE PISTA.			
CONTENIDOS	MEJORA DEL GOLPE DE DERECHA DE FONDO CON ACTITUD TÁCTICA OFENSIVA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 1		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30-40 % de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos) JUGADOR 1 JUGADOR 2 PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	70% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Desde mitad de pista, peloteo a ritmo suave golpeando tras bote de derecha y revés.5' Progresar hacia media pista y línea de fondo (5´) 2. Peloteo controlado, J1 en volea debe alternar el lado para que J2 golpee derecha y revés de fondo. Cambiar de rol a los 5'. 3. Situados en fondo de pista, J1 golpea siempre de derecha, dirigiendo una bola paralela y una cruzada sin jugar a ganar el peloteo sino buscando desplazar a J2 que se mueve y golpea de derecha o revés devolviendo la pelota siempre hacia J1. Cambiar de rol a los 7.' 4. Desde el fondo de la pista jugar a 15 puntos, haciendo saque noble, el golpe ganador de derecha vale 2 puntos.	1.  2.  3.  4. 	6 pelotas de tenis. Guante en la mano que coge la pelota.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	30-40% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes intentados intenta golpear la bola a menor velocidad o golpeando desde mitad de pista.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para mantener un peloteo cambiando la dirección de la bola, la sensación de trabajo debería haber sido del 70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			

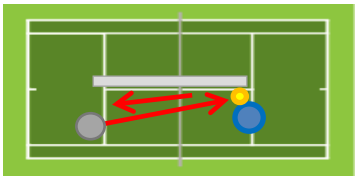
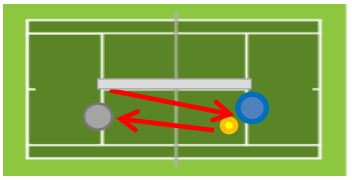
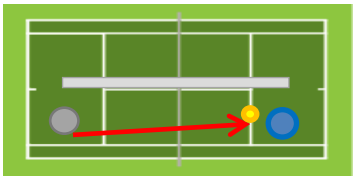
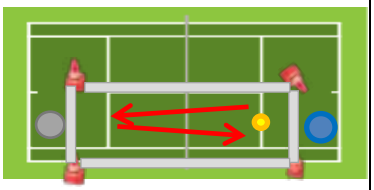
madrid.es/deportes
https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Cultura-ocio-y-deporte/Deportes/?vgnextfmt=default&vgnextchannel=c7a8eff228fe410VgnVCM2000000c205a0aRCRD
https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Cultura-ocio-y-deporte/Deportes/?vgnextfmt=default&vgnextchannel=c7a8eff228fe410VgnVCM2000000c205a0aRCRD

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTE DE RAQUETA
TENIS INFANTIL (6 a 14 años) N 3

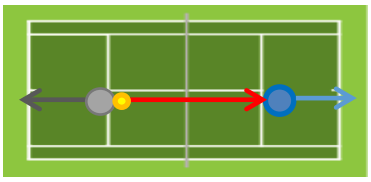
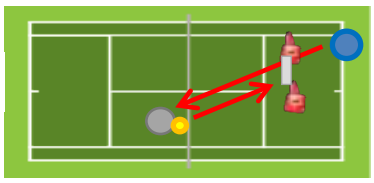
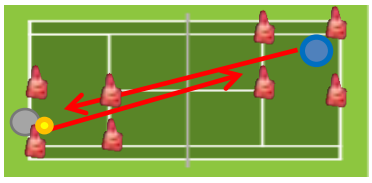
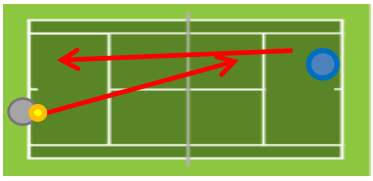
OBJETIVOS	FAMILIARIZACIÓN DE LA FASE DEL JUEGO DE FONDO CONTRA FONDO Y RED CONTRA FONDO.			
CONTENIDOS	DESARROLLO DE LOS GOLPES DE DERECHA Y REVES DE FONDO DE PISTA, VOLEA DE DERECHA Y REVES EN MEDIA PISTA CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 2		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30-40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos) JUGADOR 1 JUGADOR 2 PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	60-70% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Peloteo en los cuadros de saque, a las 20 bolas cambiamos de cuadro de saque. Primero lo haremos paralelo y después cruzado. Primero lo haremos con un bote y a continuación lo haremos de volea sin que bote la bola. 10´ 2. Juego de fondo de pista de j1 (golpe de derecha) y j2 se coloca cerca de la red y volea contra j1, mantiene el peloteo 4 o 5 voleas hasta que se le presenta una volea cómoda para cambiar la dirección y volear cruzado a fondo de pista. Cada 15 bolas cambian los roles. Cuando los dos han realizado el ejercicio se cambia y se hace j1 con el golpe de revés y j2 con volea de derecha. 10´ 3. Peloteo de fondo y media pista entre j1 y j2 con golpes de fondo y media pista (zona delimitada). Búsqueda de golpes firmes y de control. Intentar hacer los máximos toques posibles. 10´. Regla: Cuando la bola del compañero se queda corta meterse en media pista y acelerar el golpeo 4. Tie break 15 puntos. 10´	1.  2.  3.  4. 	Pelotas Conos Guante en la mano libre
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	30% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes intentados prueba a hacer los ejercicios más sencillos reduciendo la velocidad de golpeo o haciendo más grandes las zonas delimitadas.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para seguir con el desarrollo de la toma de contacto con el tenis, la sensación de trabajo debería haber sido del 50-70% de tu capacidad máxima de esfuerzo			

madrid.es/deportes

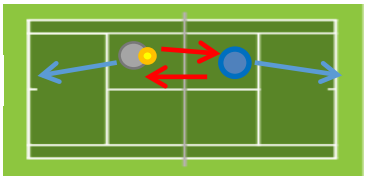
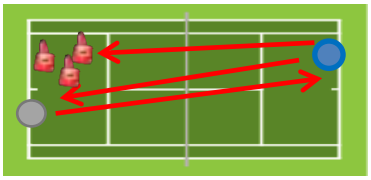
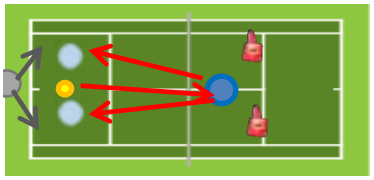
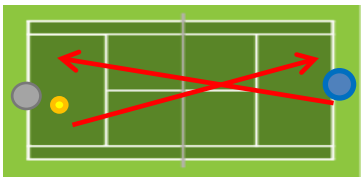
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTE DE RAQUETA
TENIS INFANTIL (6 a 14 años) N 4

OBJETIVOS	APRENDIZAJE EN LA FASE LA FASE DE JUEGO DE FONDO DE PISTA Y SAQUE-RESTO			
CONTENIDOS	MEJORA DE LOS GOLPES DE DERECHA, REVÉS, SAQUE Y RESTO CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 0		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30-40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		
PARTE PRINCIPAL (40 min.) JUGADOR 1 JUGADOR 2 PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	60-70% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Desde línea de saque, J1 juega sin raqueta, coge la bola con la mano y la lanza (con lanzamiento por abajo) hacia el golpe de derecha de J2 que golpea de derecha sin parar la bola, J1 atrapa la bola y se repite intentando realizar un peloteo adaptado. Objetivo llegar desde 5 hasta 10 bolas de intercambio seguido. J2 puede golpear tras el 2º bote. 5' y cambiar de rol. 2. Desde línea de saque en el paralelo, es el mismo ejercicio que 1, pero ahora el lanzamiento con la mano de J1 se hace sobre el revés del J2. J1 lanza por debajo para que la bola lleve una trayectoria que facilite el golpe de J2. J2 puede dejar botar la pelota 2 veces en el suelo para buscar continuidad en el peloteo adaptado. 5´ y cambio de rol. 3. Juego "la ruina" Mitad de pista, ubicados en el paralelo. J1 y J2 pelotean con raqueta y sin parar la bola combinando golpes de derecha y revés. Se dan 20 puntos a cada jugador. Se pierde un punto por cada fallo cometido. Pierde el 1º que se arruina. 10´. Regla: Saque por debajo y vale doble bote. 4. Partido a 15 puntos desde media pista en el paralelo. J1 inicia con saque. Se tienen 3 saques para iniciar el punto; saque 1 y 2 se hace por arriba y saque 3 por abajo. Cuando se llega a 8 puntos saca J2. Regla: no vale golpear a más del 60% de la velocidad. Vale doble bote.	1  2.  3.  4 	6 pelotas de tenis de colores el bote entre 50% y 70 % conos para marcar zonas (si no se tiene cono usar la funda de la raqueta), guante en la mano que coge la pelota
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	30 % de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes intentados prueba a hacer los ejercicios más sencillos reduciendo la velocidad de golpeo o quedándote en minitenis más tiempo. Atiende a golpear la pelota por delante de tu cuerpo.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para aprender golpes de derecha y revés, la sensación de trabajo debería haber sido del 70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTE DE RAQUETA
TENIS INFANTIL (6 a 14 años) N 4

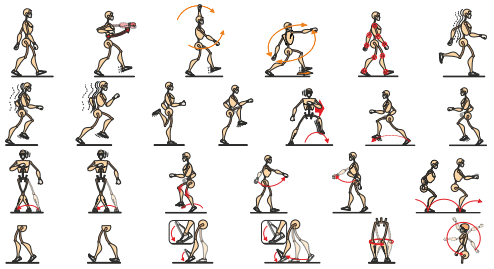
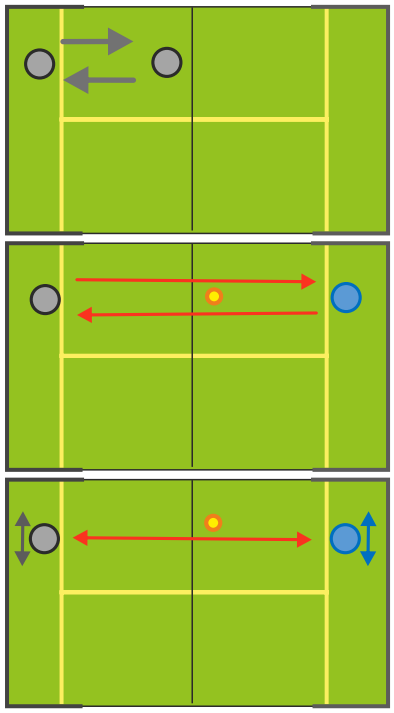
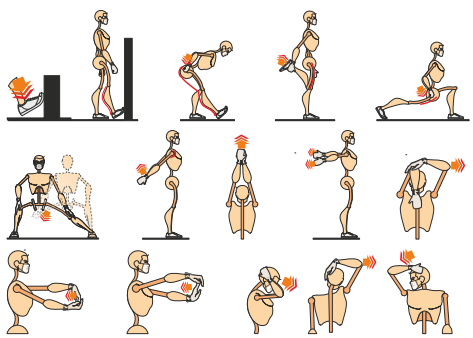
OBJETIVOS	APRENDIZAJE DE LA FASE DEL JUEGO DE RED CONTRA FONDO Y SAQUE-RESTO.			
CONTENIDOS	MEJORA DE LA VOLEA DE DERECHA Y REVÉS CON ACTITUD TÁCTICA OFENSIVA. MEJORA DEL RESTO CON ACTITUD TACTICA DEFENSIVA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 1		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		
PARTE PRINCIPAL (40 min.) JUGADOR 1 JUGADOR 2 PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	75 % de la capacidad personal de esfuerzo	1. Desde mitad de pista peloteo a ritmo suave, tanto derecha como revés, los jugadores irán aumentando la distancia poco a poco hasta llegar a pelotear de fondo de pista. 5' 2. J1 situado en el cuadro de saque derecho, volea en cruzado al J2 que estará en el fondo de la pista. J1 dirige la bola hacia el espacio delimitado por los conos situado en la pista de J2. Contar el número de veces que j1 volea entre los conos y compararlo cuando lo practique J2. Cambiar los roles a los 5'. Seguido hacer el mismo ejercicio desde el otro cruzado* J1 volea de revés contra J2 revés de fondo. 3. Desde el fondo de la pista J1 realiza un saque y J2 resta, manteniendo el punto en cruzado e intentando que la bola bote por detrás de la línea de saque. Buscando profundidad. Regla: J1 avisa a J2 donde saca, si a la derecha o al revés. Cambiar los roles a los 5' *Igual utilizando el otro cruzado. 4. Tie break a 11 puntos. * Tie break dobles. Ejercicios para dos o cuatro jugadores *En caso de ir a entrenar 4 personas.	1.  2.  3.  4. 	6 pelotas de tenis.
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	20-30 % de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes intentados prueba a hacer los ejercicios más sencillos bajando la velocidad del golpe o buscando un poco más de altura.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para mantener un peloteo con el objetivo de golpear con profundidad a la bola, la sensación de trabajo debería haber sido del 70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTE DE RAQUETA
TENIS INFANTIL (6 a 14 años) N 4

OBJETIVOS	FAMILIARIZACIÓN DE LA FASE DEL JUEGO DE FONDO DE PISTA Y RED CONTRA FONDO.			
CONTENIDOS	DESARROLLO DE LOS GOLPES DE DERECHA Y REVES DE FONDO DE PISTA, VOLEA DE DERECHA Y REVES EN MEDIA PISTA CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 2		DURACIÓN (minutos)	60 min
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30-40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 min.) JUGADOR 1 JUGADOR 2 PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	60-70% de la capacidad personal de esfuerzo.	1. Peloteo en los cuadros de saque, a las 20 bolas cambiamos de cuadro de saque. Primero lo haremos paralelo y después cruzado. Primero lo haremos con un bote y a continuación lo haremos de volea sin que bote la bola. Desplazarse hacia la línea de fondo paulatinamente. 5´ 2. Peloteo de fondo de pista de J1(cruzado) y J2(cruzado y 7º golpe paralelo) haciendo golpes de derecha. El jugador 2 intenta tirar los conos al golpe paralelo. Cada 15 bolas cambian los roles. A las dos repeticiones hacemos golpe de revés (todo en fondo de pista). 4´ y cambio de rol. Tiempo total 16´ 3. Peloteo. J1 situado en el fondo y J2 en el centro de la línea central que divide los cuadros de saque. Se realizan golpes de fondo (derecha y revés) y volea, también alternando de derecha y revés. Se delimita la pista, con conos para que J1 siempre tire bolas al centro hacia la volea de J2 y aros para que J2 dirija las voleas. Búsqueda de golpes firmes y de control. 4´y cambio de rol. 4. Tie-break 11 puntos. 10´ Ejercicios para dos o cuatro jugadores delimitando mitad de pista	1.  2.  3.  4. 	Pelotas Conos y/o Aros (si no se dispone se puede usar la funda de la raqueta, el bote de bolas vacío o cualquier elemento similar). Guante en la mano libre
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	30% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes intentados prueba a hacer los ejercicios más sencillos reduciendo la velocidad de golpeo o haciendo más grandes las zonas delimitadas.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para seguir con el desarrollo de la toma de contacto con el tenis, la sensación de trabajo debería haber sido del 50-70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RAQUETA
PÁDEL JOVENES ADULTOS (15 a 64 años) Nº 2

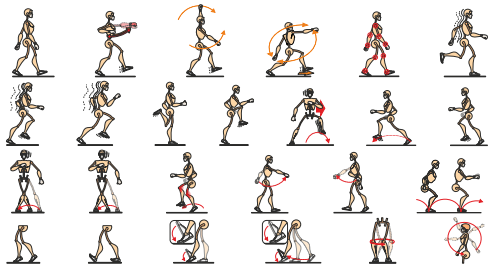
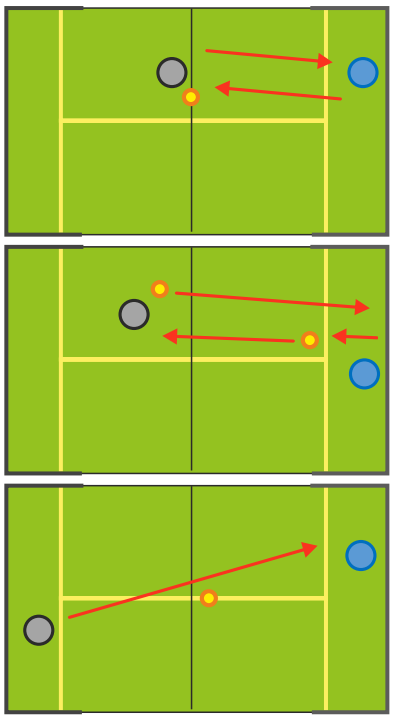
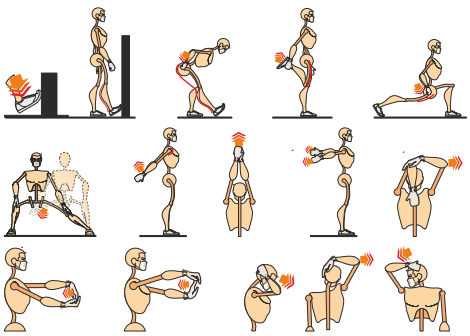
OBJETIVOS	APRENDIZAJE DE LA FASE DE JUEGO DE FONDO DE PISTA Y COMIENZO DE LA MEJORA DE LA CONDICIÓN física		
CONTENIDOS	Prã ctica de golpes de fondo con actitud de juego neutra. Desplazamientos y ejercicios para ganar fuerza de piernas		
NIVEL DE LA SESIÓN	0	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30- 40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos) **Graficos** Jugador 1 Jugador 2 Pelota Técnico Mat. Aux.	60 - 80 % de la capacidad personal de esfuerzo	1. Desplazamiento lateral con flexión de rodillas y sombra de golpe bajo derecha/revés (1´). Descanso (30"). x4 series 2. Desplazamiento frontal, subir a la red y bajar al fondo. En fondo alternamos sombra golpe derecha/revés (1´). Descanso (30"). X4 series. 3. Intercambio de derechas de fondo paralelo 4´ Sentadilla pies anchura caderas, pala al frente 1´ 3. Intercambio revés de fondo paralelo 4´ Sentadilla pies anchura caderas, pala al frente 1´ 4. Intercambio alterno derecha/revés de fondo paralelo (4´) Splits al frente piernas alternas, pala al frente (1´) Intercambio libre de fondo paralelo (4´)Splits al frente piernas alternas, pala al frente (1´)		palas 6 pelotas
VUELTA A LA CALMA	55 - 60 % de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición durante 30´´		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener continuidad en el entrenamiento y priorizar la mejora de la condición física por encima de la técnica. Lograr mantener peloteos prolongados, reduciendo la velocidad de la bola en el caso de no conseguirlo. una terminaciÃ³n amplia del golpe para buscar profundidad en el golpeo.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para el comienzo de la recuperación de la condición física y práctica de los golpes básicos de fondo. La sensación de trabajo debería haber sido de entre el 60 y el 80% de tu capacidad máxima de esfuerzo

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RAQUETA
PÁDEL JOVENES ADULTOS (15 a 64 años) Nº 2

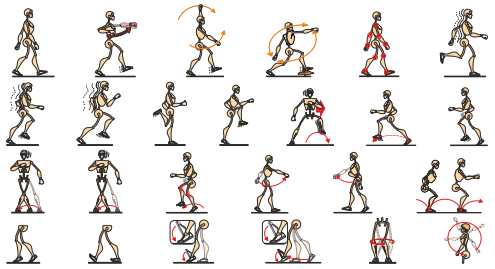
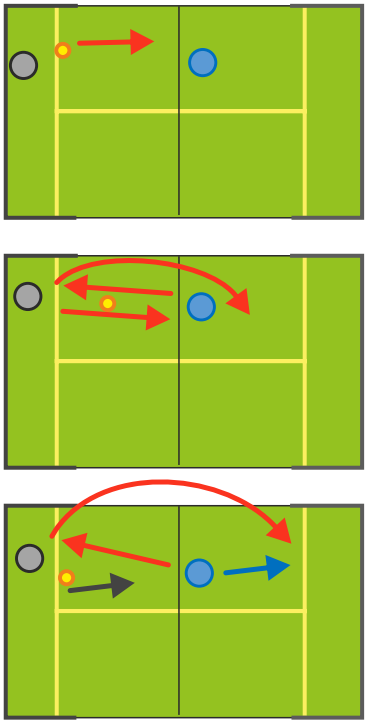
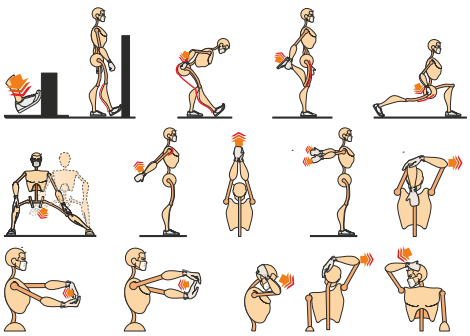
OBJETIVOS	**Aprendizaje de la fase de juego fondo de pista.**		
CONTENIDOS	**Mejora del fondo de pared de derecha y de revés con actitud táctica neutra.**		
NIVEL DE LA SESIÓN	1	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30- 40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos) **Graficos** **Jugador 1** **Jugador 2** **Pelota** **Técnico** **Mat. Aux.**	60 - 80 % de la capacidad personal de esfuerzo	1. Ubicados en paralelo jugador 1 en la red y jugador 2 en el fondo. Peloteo suave, el jugador 1 voleará profundo y el jugador 2 sólo podrá golpear detrás de la línea de saque sin pared. 7min. y cambio de rol. 2. Ubicados en la misma posición que el ejercicio anterior, el jugador 2 golpeara tras tocar la bola la pared de fondo. 7min. y cambio de rol. 3. Ubicados en cruzado realizar un tie-break a 11 puntos, sacando un tie-break cada uno. 10min.		palas 6 pelotas
VUELTA A LA CALMA	55 - 60 % de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición durante 30´´		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 40-60% de acierto. Si fallas más del 60% de los golpes intentados, prueba a reducir la velocidad de golpeo, o incluye más botes extra al practicar la recepción de la bola. No te olvides de hacer una terminación amplia del golpe para buscar profundidad en el golpeo.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión de mejora de pared de fondo, la sensación de trabajo debería haber sido del 60% de tu capacidad máxima de esfuerzo

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RAQUETA
PÁDEL JOVENES ADULTOS (15 a 64 años) Nº 2

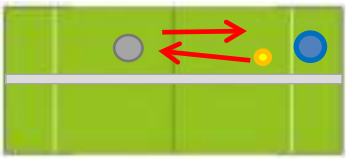
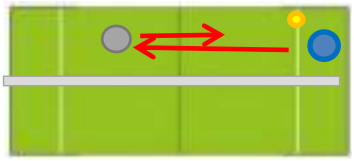
OBJETIVOS	Perfeccionamiento de la fase de juego red contra fondo y fondo contra red en paralelo.		
CONTENIDOS	desarrollo de los golpes de fondo (derecha y revés con y sin pared) y de red (volea y bandeja) - actitud táctica neutra.		
NIVEL DE LA SESIÓN	2	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30- 40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos) **Graficos** Jugador 1 Jugador 2 Pelota Técnico Mat. Aux.	60 - 70 % de la capacidad personal de esfuerzo	1. Colocados ambos en el fondo de la pista, ocupando solo un lado de esta, pelotear de fondo en paralelo (5 minutos). 2. Colocado uno en la red y otro en el fondo, pelotear en paralelo (15'), cambiando el rol a los (7minutos). 3. Colocado uno en la red y otro en el fondo, pelotear en paralelo, siguiendo este orden: 2 voleas y 1 bandeja, sin perder la red (10'), cambiando el rol a los (5 minutos). 4. Colocado uno en la red y otro en el fondo, pelotear en paralelo, intentando ganar la red con globo. Empieza en la red quien acaba en ella el intercambio anterior (10 minutos).		palas 6 pelotas
VUELTA A LA CALMA	55 - 60 % de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición durante 30´´		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Busca mantener el peloteo con el máximo control posible. Si fallas mucho, reduce la complejidad de tus golpes y la velocidad del juego. Descansa brevemente e hidrátate cuando te sientas fatigado.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has trabajado una sesión para recuperar sensaciones, a través del peloteo controlado, de los golpes de fondo y de red. La sensación de esfuerzo debería haber sido del 70 % de tu capacidad máxima de esfuerzo.

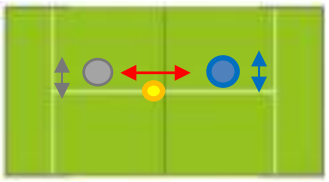
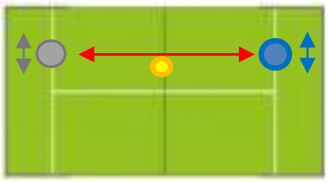
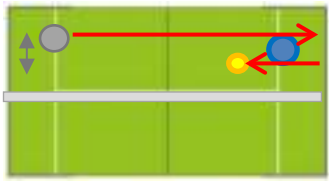
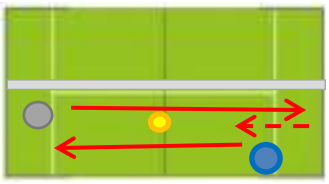
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES DE RAQUETA

PÁDEL JOVENES ADULTOS (15 a 64 años) N 3

OBJETIVOS	APRENDIZAJE DE LA FASE DE JUEGO DE FONDO-VOLEA Y VOLEA-FONDO			
CONTENIDOS	MEJORA DE LA DERECHA Y REVES DE FONDO, Y VOLEA DE DERECHA Y REVES CON ACTITUD TACTICA NEUTRA Y OFENSIVA. EJERCICIOS DE CONDICIÓN FISICA. DESARROLLO DE LA FUERZA DEL MIEMBRO INFERIOR			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 0		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10min.)	30/40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 min.) JUGADOR 1 JUGADOR 2 PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	60/80% de la capacidad personal de esfuerzo	1.Intercambio de golpes de fondo en paralelo sin pared. Primero procuramos que todos los golpes sean de derecha, (4´), después de revés (4´). Empieza peloteando próximo a la red y ve progresando hacia línea de fondo. Seguido de ejercicio de piernas. Paso lateral más sentadilla combinando a izquierda y derecha. 20 repeticiones. 2.Ejercicio 1 con modificación, a partir de 6 golpes se permite jugar el punto, pero siempre desde el fondo. El jugador que falla pone en juego la bola 8´. Seguido de ejercicio de piernas. Split o zancada con flexión de rodillas alternas 20 repeticiones. 3. Intercambio de golpes de fondo/volea en paralelo sin pared. Procuramos que todos los golpes sean de derecha, (4´) y después de revés desde el fondo (4´), desde la volea libre con profundidad corta, con bote antes de la línea de saque. Seguido de ejercicio de piernas: sentadilla 20 repeticiones 4. Repetimos el ejercicio anterior. Modificación, a partir de 6 golpes se permite apretar la bola para intentar ganar el intercambio, pero siempre desde el sitio (volea larga pierde. El jugador que falla pone en juego la bola 5´cambio posición 5´.	1.  2.  3.  4. 	2 palas y 4 pelotas
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	20/30% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener intercambios largos de bola. Si fallas más del 50% de los golpes intentados prueba a hacer los ejercicios con golpes más suaves (bajar la velocidad de bola)			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para el trabajo de fluidez de bola e introducción al recuerdo de los golpes de volea, la sensación de trabajo debería haber sido de entre el 60-80% de tu capacidad máxima de esfuerzo			

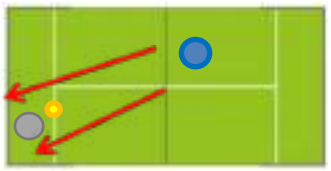
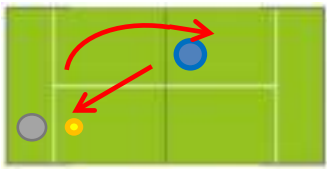
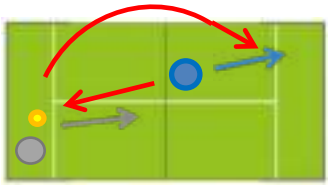
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTE DE RAQUETA

PADEL JOVENES ADULTOS (15 a 64 años) N 3

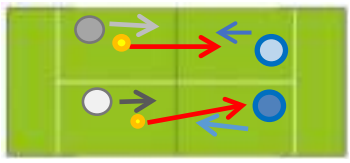
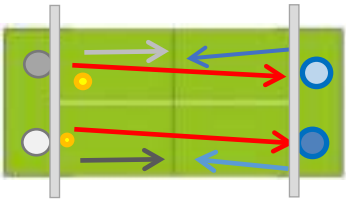
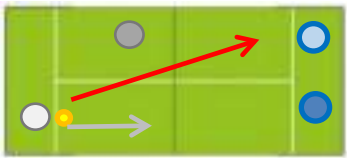
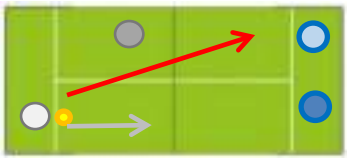
OBJETIVOS	APRENDIZAJE DE LA FASE DE JUEGO FONDO DE PISTA.			
CONTENIDOS	MEJORA DEL FONDO DE PARED DE DERECHA Y DE REVES CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 1		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30-40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 min.) JUGADOR 1 JUGADOR 2 PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	50-70% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Ubicados en paralelo jugador 1 y jugador 2 cerca de la red. Peloteo suave tanto de derecha como de revés. 5´ 2. Colocados los dos jugadores en la línea de fondo, en paralelo. Golpear tanto de derecha como de revés. Utilizar sólo el cuadro de saque sin golpear a mayor profundidad de la línea de saque. Sumar los golpes seguidos intentado llegar a 20. 10´ 3. Punto tras secuencia de peloteo. Ubicados en la misma posición que el ejercicio anterior, J1 golpea buscando profundidad y J2 golpea tras tocar la bola la pared de fondo toda aquella pelota que le llega profunda. Cuando J2 ha realizado 3 paredes de fondo se disputa un punto libre en el paralelo. Variantes: lo mismo de revés y rotando los dos jugadores. 5´y cambiar de rol. Total 20´ 4. Partido a 5 puntos. Ubicados en el fondo de la pista. Se juega en el paralelo. J1 saca lanzando una bola profundad para que J2 tenga que devolver una pared de fondo. A partir de ahí se empieza a jugar punto libre. Terminado el primer partido saca J2 y se juega otro partido. 5´	1.  2.  3.  4. 	Palas 6 pelotas Guante para la mano no dominante
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	20% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 40-60% de acierto. Si fallas más prueba a reducir la velocidad de golpeo, o incluye más botes extra al practicar la recepción de la bola. No te olvides de hacer una terminación amplia del golpe para buscar profundidad en el golpeo.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión de mejora de pared de fondo, la sensación de trabajo debería haber sido del 70% de tu capacidad máxima de esfuerzo			

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES DE RAQUETA

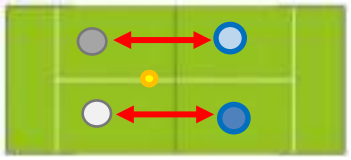
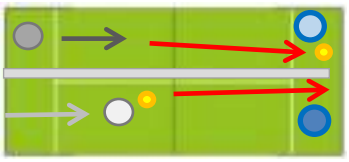
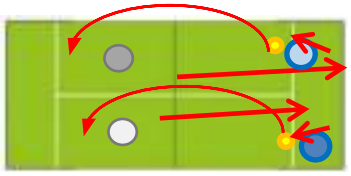
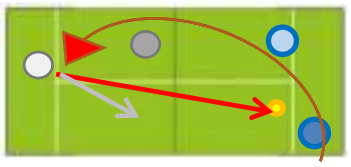
PADEL JOVENES ADULTOS (15 a 64 años) N 3

OBJETIVOS	PERFECCIONAMIENTO DE LA FASE DE JUEGO RED CONTRA FONDO Y FONDO CONTRA RED.			
CONTENIDOS	DESARROLLO DE LOS GOLPES DE FONDO EN CRUZADO (DERECHA Y REVÉS CON Y SIN PARED) Y DE RED (VOLEA Y BANDEJA) CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 2		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30-40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 min.) PAREJA 1 (1D y 1I) 1D 1I PAREJA 2 (2D y 2I) 2D 2I PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	60-70% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Colocados ambos en el fondo de la pista, pelotear de fondo en cruzado (lado de la derecha) (5´). Golpea suave marcando bien el movimiento. Se trata de mantener la bola. 2. Colocado uno en la red y otro en el fondo, pelotear en cruzado. J2 mantiene más flexión de piernas mientras que espera la volea e intercala golpeos hacia la pared lateral y la pared de fondo (intenta hacer 2 lateral y 2 fondo). J1 siempre juega hacia el J2 para que pueda tener continuidad en las voleas. 7´y cambio de rol. 3. Puntos en el cruzado. Colocado J1 en el fondo y J2 en la red utilizando solo la mitad derecha de la pista, pelotear en cruzado, siguiendo este orden: 2 voleas y 1 bandeja. Tras ejecutar la bandeja de juego punto libre (10´, cambiando el rol a los 5´). 4. Puntos en el cruzado tras peloteo. Colocado J2 en la red y J1 en el fondo, pelotear en cruzado, intentando ganar la red con globo. A partir de ahí comienza el punto libre. Empieza en la red quien acaba en ella el intercambio anterior (10´).	1.  2.  3.  4. 	Palas 6 pelotas (guante para la mano no dominante)
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	10-20.% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes intentados prueba a hacer los ejercicios más sencillos.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para recuperar el ritmo. La sensación de trabajo debería haber sido del 60-70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			

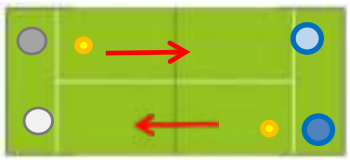
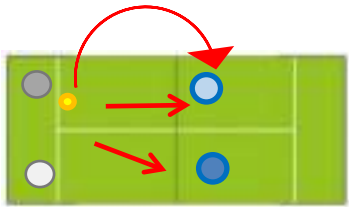
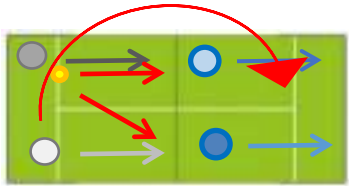
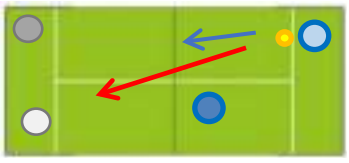
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTE DE RAQUETA
PADEL JOVENES ADULTOS (15 a 64 años) Nº 4

OBJETIVOS	APRENDIZAJE DE LA FASE DE JUEGO DE RED CONTRA FONDO			
CONTENIDOS	MEJORA DE LA VOLEA DE DERECHA Y REVÉS CON ACTITUD TÁCTICA OFENSIVA			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 0		DURACIÓN (minutos)	60 min
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30-40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 min.) PAREJA 1 (1D y 1I) 1D 1I PAREJA 2 (2D y 2I) 2D 2I PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	60-80% de la capacidad personal de esfuerzo	1.Intercambio de peloteo de fondo en paralelo, pero colocado en los cuadros de saque. En el momento que uno de los dos falle el peloteo, uno sube a volea para el siguiente peloteo. Cuando se vuelva a fallar sube el otro compañero y así sucesivamente 5´. Al transcurrir los 5 minutos, se cambia de compañero con cuidado de mantener la distancia de seguridad y se realiza lo mismo 5´. 2.Juego en paralelo con saque en paralelo, juego en medio campo y limitando la profundidad a línea de saque. Sólo puede subir a la red el jugador que saca, saque alterno independientemente del resultado. Se cambia de compañero cuando uno de los 4 jugadores llegue a 11 puntos. 10´. 3.Juego 2x2: el que saca sube a la red y deben jugar todo el punto en la red, la pareja rival no tiene permitido tirar globos. Si tiran un globo, pierden el punto. Sacan un juego cada uno, hasta 10´. A los 10´ la pareja que vaya ganando, gana. 4.Mismo ejercicio que el anterior cambiando de pareja. Variante 2º servicio (una sola oportunidad de saque, para dar más opciones de ganar al resto. El que vaya ganando a los 10´, gana	1.  2.  3.  4. 	
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	20-30% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 40-60% de acierto. Si fallas más del 60% de los golpes intentados prueba a hacer los ejercicios más sencillos bajando la velocidad de la bola, para priorizar los peloteos largos. Asegúrate de que haces preparaciones cortas sin llevar la raqueta atrás en exceso.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para intercambio volea/fondo, la sensación de trabajo debería haber sido del 60/80% de tu capacidad máxima de esfuerzo, dependiendo de la duración de los peloteos.			

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTE DE RAQUETA
PADEL JOVENES ADULTOS (15 a 64 años) Nº 4

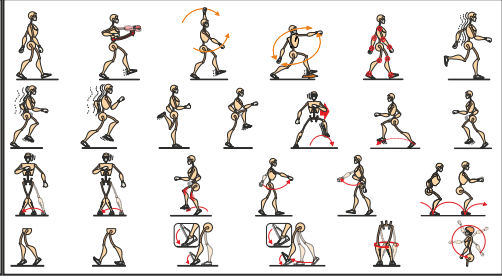
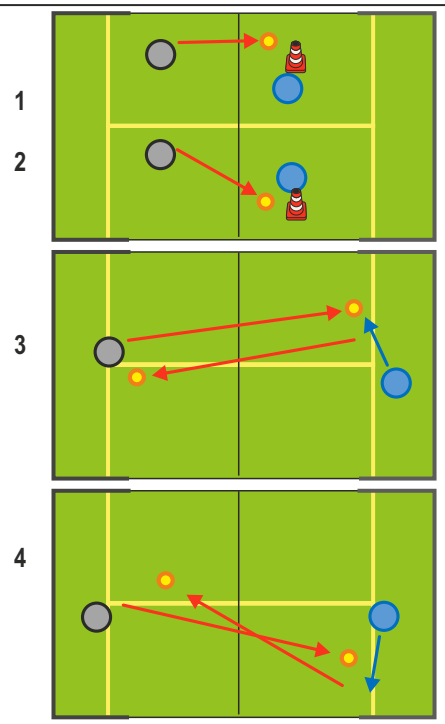
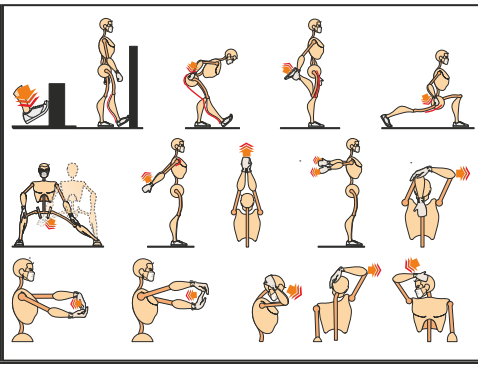
OBJETIVOS	APRENDIZAJE DE LA FASE DE JUEGO DE FONDO CONTRA RED			
CONTENIDOS	MEJORA DEL GOLPE DE PARED DE FONDO DE DERECHA Y REVES CON ACTITUD TACTICA DEFENSIVA			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 1		DURACIÓN (minutos)	60 min
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	20 – 30% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 min.) PAREJA 1 (1D y 1I) 1D 1I PAREJA 2 (2D y 2I) 2D 2I PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	60 - 70% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Ubicados en el centro de cada cuadro de saque, primero en paralelo y luego en cruzado, peloteo a ritmo suave golpeando tras bote de derecha y revés. (10'). 2. Ubicados en el fondo de pista y en paralelo. Peloteo a ritmo controlado por parejas. J2I juega buscando profundidad. Cuando J1D realiza 3 golpeos de pared de fondo, sube a la red y realiza 3 voleas de peloteo. Llegados a este punto J2I defiende sin globo y partir de ahí, juegan el punto. Ídem el J1I y el J2D. Los 2 jugadores que consigan más puntos ganan. (10´). 3. Ubicados pareja 1 en red, pareja 2 en fondo de pista y en paralelo. Pareja 1 realiza voleas con profundidad buscando que la bola bote por detrás de la línea de saque. J2D y J2I golpean 4 paredes de fondo cada uno con su contrario. A partir de ahí, juegan el punto libre en paralelo. Se juega a 7 puntos. Tras el primer partido se enfrentan ganadores y vencidos de ambos campos y esto se repite en toda la duración del ejercicio. (10´). 4. Pareja 1 saca 1D, sube a red con su compañero 1I. El jugador 2D resta haciendo un globo. Comienza el punto. Se hace un tie-break. Se saca en australiana cuando corresponda. (10´).	1.  2.  3.  4. 	6 bolas de pádel Palas
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	15 - 25% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes intentados, prueba a hacer los ejercicios más sencillos, intenta hacer los globos altos y controlados.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para la mejora del golpe de fondo en actitud defensiva, la sensación de trabajo debería haber sido del 70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTE DE RAQUETA
PÁDEL JÓVENES ADULTOS (15 a 64 años) Nº 4

OBJETIVOS	PERFECCIONAMIENTO DE LA FASE DE JUEGO RED CONTRA FONDO Y FONDO CONTRA RED			
CONTENIDOS	DESARROLLO DE LOS GOLPES DE FONDO (DERECHA Y REVÉS CON Y SIN PARED) Y DE RED (VOLEA Y BANDEJA) CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 2		DURACIÓN (minutos)	60 min
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	20-30% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 min.) PAREJA 1 (1D y 1I) 1D 1I PAREJA 2 (2D y 2I) 2D 2I PELOTA	60-70% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Colocados los 4 en el fondo de la pista, pelotear en paralelo, 1 contra 1, con el compañero situado enfrente (5´). 2. Colocada una pareja en el fondo y la otra en la red, pelotear 2 contra 2, de fondo a volea, variando direcciones y alturas (voleas y bandejas), sin perder la red (10´), cambiando de rol a los 5´. 3. Colocada una pareja en el fondo y la otra en la red, pelotear intentado ganar la red con globo. Empieza en la red quien acaba en ella el intercambio anterior (10´). 4. Partido en formato “super tie-break” a 11 puntos (15´).	1.  2.  3.  4. 	Palas 6 pelotas
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	10-20% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Busca mantener el peloteo con el máximo control posible. Si fallas mucho, reduce la complejidad de tus golpes y la velocidad del juego. Descansa brevemente e hidrátate cuando te sientas fatigado.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has trabajado una sesión para recuperar sensaciones, a través del peloteo controlado, de los golpes de fondo y de red. La sensación de esfuerzo debería haber sido del 70 % de tu capacidad máxima de esfuerzo.			

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RAQUETA
PÁDEL INFANTIL (6 a 14 años) Nº 2

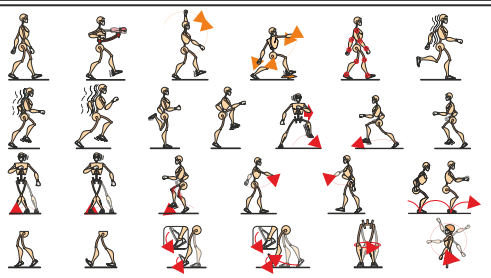
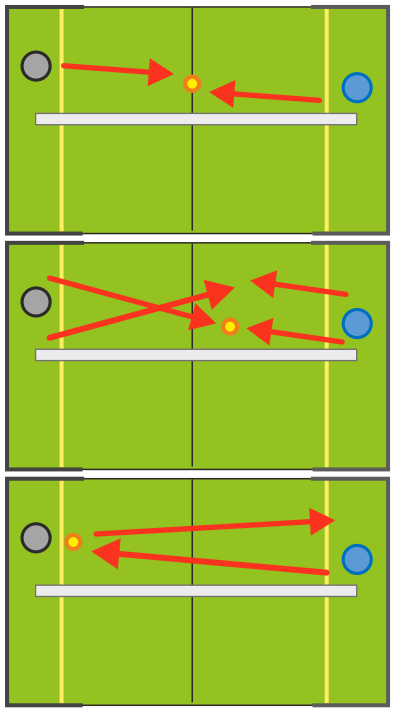
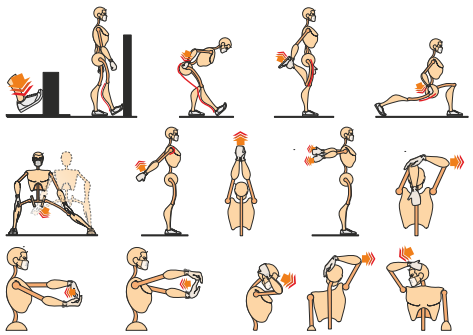
OBJETIVOS	Familiarización de la fase de juego de fondo de pista		
CONTENIDOS	Introducción a los golpes de derecha y revés		
NIVEL DE LA SESIÓN	0	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30- 40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos) **Graficos** **Jugador 1** **Jugador 2** **Pelota** **Técnico** **Mat. Aux.**	60 % de la capacidad personal de esfuerzo	1. Recepciones de derecha: A 2 mts. de distancia entre el J1 y J2. El J1 tira la bola con su mano no domínate (con guante) a la derecha del J2 para que la atrape con el cono invertido de su mano dominante. (Y viceversa). Tras cada recepción, él jugador receptor deberá dar un paso hacia atrás para lanzar su bola con su mano no dominante. Si fallamos la recepción deberemos volver a la posición inicial de 2 mts. (Max.10´) 2. Recepciones de revés: Mismo ejercicio que el anterior, pero lanzamos la bola al revés del J2.(Y viceversa). (Max.10´). 3. Parada/devolución de derecha: De fondo el J1 lanza la bola a la derecha J2, quien para la bola con su pala, deja que la bola bote en el suelo para después golpearla de nuevo hacia derecha del J1. (Y viceversa) (Max.10´) 4. Parada / devolución de revés: Mismo ejercicio que el ejercicio 3 pero lanzaremos las bolas al revés del J2. (Y viceversa). (Max.10´).		palas 2 conos fundas raqueta 6 pelotas
VUELTA A LA CALMA	20 - 30% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición durante 30´´		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 40-60% de acierto. Si fallas mas del 60% de los golpes intentados, prueba a reducir la velocidad de golpeo, o incluye mas botes extra al practicar la recepcion de la bola. No te olvides de hacer
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has trabajado una sesión para mejorar el golpeo de derecha y de revés. La sensación de esfuerzo debería haber sido del 60 % de tu capacidad máxima de esfuerzo.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RAQUETA
TENIS INFANTIL (6 a 14 años) Nº 2

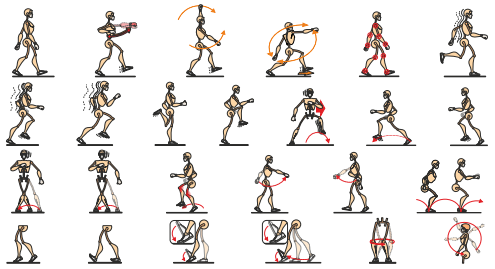
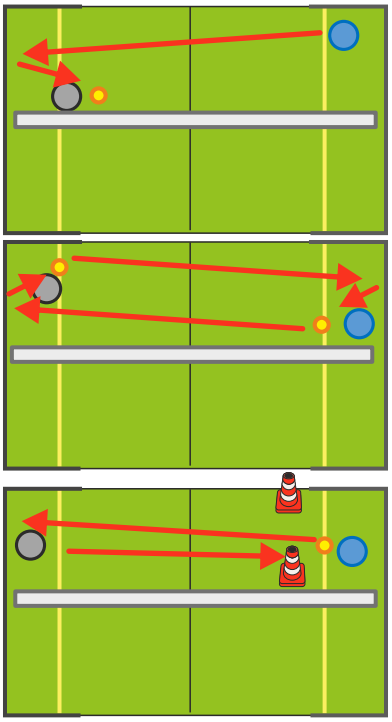
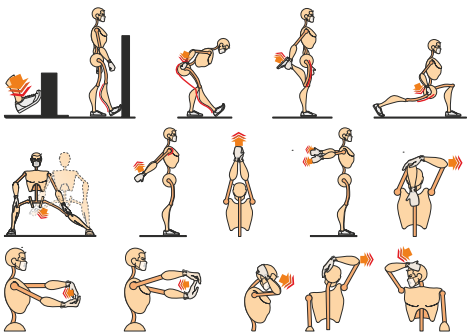
OBJETIVOS	Objetivos aprendizaje de la fase de juego de fondo de la pista		
CONTENIDOS	Mejora de los golpes cruzados desde el fondo de la pista con actitud táctica neutra		
NIVEL DE LA SESIÓN	1	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30- 50% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos) **Graficos** **Jugador 1** **Jugador 2** **Pelota** **Técnico** **Mat. Aux.**	60 % de la capacidad personal de esfuerzo	1) Desde el centro de la línea de saque peloteo a ritmo suave golpeando tras bote de derecha y revés.5' 2) Peloteo fondo de pista contra volea. Cambiar de rol a los 5'. 3) Situados en fondo de pista, se realizará un peloteo en cruzado, donde se golpeará siempre de derecha. A partir del 6º golpeo se jugará el punto. 7' 4) Situados en fondo de pista, se realizará un peloteo en cruzado, donde se golpeará siempre de revés. A partir del 6º golpeo se jugará el punto. 7'		palas 2 conos fundas raqueta 6 pelotas
VUELTA A LA CALMA	30% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición durante 30´´		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes intentados prueba a hacer los ejercicios más sencillos reduciendo la velocidad de golpeo. No te olvides de posicionarte bien lateral a la hora de realizar los golpeos para tener mayor control sobre la dirección de la pelota.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has trabajado una sesión para mejorar las direcciones de los golpeos de derecha y revés. La sensación de esfuerzo debería haber sido del 60% de tu capacidad máxima de esfuerzo.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RAQUETA
PÁDEL INFANTIL (6 a 14 años) Nº 2

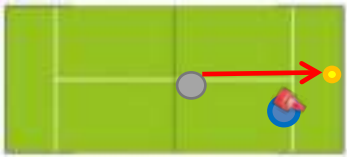
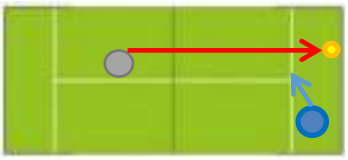
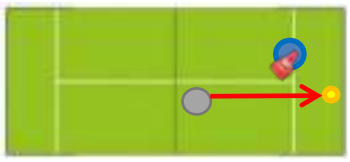
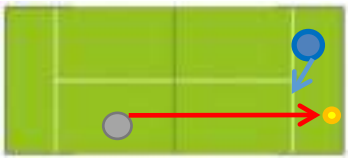
OBJETIVOS	Aprendizaje de la fase de juego de fondo de pista
CONTENIDOS	Mejora del golpe de pared de fondo de derecha y revés con actitud táctica neutra
NIVEL DE LA SESIÓN	2
DURACIÓN (minutos)	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30- 40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos) **Graficos** **Jugador 1** **Jugador 2** **Pelota** **Técnico** **Mat. Aux.**	50 - 60 % de la capacidad personal de esfuerzo	1. Ubicado 1 metro por delante de la línea de saque. Peloteo suave y progresivo golpeando la pelota tras el bote, combinando derecha y revés (5 min.) y progresar 1 metro por detrás de la línea de fondo (5 min.) 2. Ubicados en el fondo de la pista en paralelo. Peloteo a ritmo controlado, J2 juega las bolas profundas y el J1 pega paredes de fondo de derecha y revés (5 min.) Cambio de roles. 3. Ubicados en el fondo de la pista en paralelo. Los dos jugadores pelotean profundo, para que el compañero utilice la pared. Contar cuantas pelotas seguidas se consiguen. Intentar llegar a 10 (5 min.). Lo mismo de revés. Cada dos golpes de derecha cambiar a golpes de revés(5 min.). 4. Ubicados en el fondo de la pista en paralelo. Pasar 4 bolas y a la 5 se juega el punto. La bola tiene que botar siempre después de los conos. Sino es mala (10 min.)		palas 6 pelotas
VUELTA A LA CALMA	55 - 60 % de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición durante 30´´		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Busca mantener el peloteo con el máximo control posible. Si fallas mucho, reduce la complejidad de tus golpes y la velocidad del juego. Descansa brevemente e hidrátate cuando te sientas fatigado.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has trabajado una sesión para recuperar sensaciones, a través del peloteo controlado, de los golpes de fondo y de red. La sensación de esfuerzo debería haber sido del 70 % de tu capacidad máxima de esfuerzo.

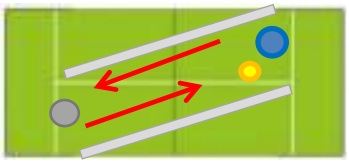
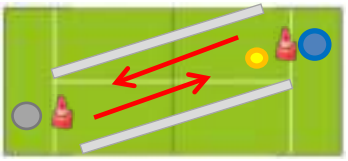
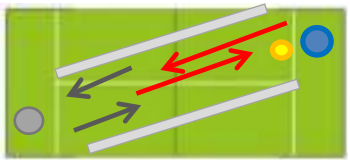
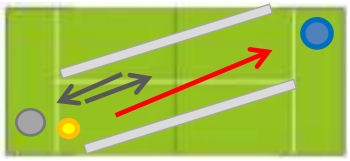
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTE DE RAQUETA

PADEL INFANTIL (6 a 14 años) N 3

OBJETIVOS	FAMILIARIZACIÓN DE LA FASE DE JUEGO DE FONDO DE PISTA.			
CONTENIDOS	INTRODUCCIÓN DE LOS GOLPES DE DERECHA Y REVÉS DE PARED DE FONDO.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 0		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30 a 40 % de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 min.) JUGADOR 1 JUGADOR 2 PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	60 -70 % de la capacidad personal de esfuerzo	1. Recepciones de pared de derecha: A 2mts. entre J1 y J2. El J1 tirará sus 3 bolas consecutivas con su mano no domínate (con guante) a la derecha del J2. La bola debe botar en el suelo y en la pared de fondo. El J2 atrapará las bolas con el cono invertido (con su mano dominante), evitando que la bola vuelva a tocar el suelo tras tocar la pared de fondo. 5´ y cambio de rol. 2. Salidas de pared de derecha: El J1 tirará sus 3 bolas consecutivas a la derecha del J2. La bola debe botar en el suelo y en la pared de fondo antes de que el J2 las golpee con su pala, para pasarlas al J1. 5´ y cambio de rol. 3. Recepciones de pared de revés**:** Mismo ejercicio que el ejercicio 1 pero lanzamos la bola al revés del J2. J1 lanzará la bola para que bote por detrás de la línea de saque y después golpee en la pared de fondo. J2 recpecionará la pelota con el cono por su lado de revés. 5´y cambio de rol. 4. Salida de pared de revés**:** Mismo ejercicio que el ejercicio 2 pero lanzamos la bola al revés del J2. 5´ y cambio de rol.	1.  2.  3.  4. 	2 conos y máximo 6 bolas.
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	20 a 30 % de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30 min.		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 40-80% de acierto. Si fallas más del 40% de los golpes intentados, prueba a reducir la velocidad de golpeo, o incluye más botes extra al practicar la recepción de la bola. No te olvides de hacer una terminación amplia del golpe para buscar profundidad en el golpeo.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has trabajado una sesión para mejorar el golpeo de pared de fondo tanto de derecha como de revés. La sensación de esfuerzo debería haber sido del 60 % al 70 % de tu capacidad máxima de esfuerzo.			

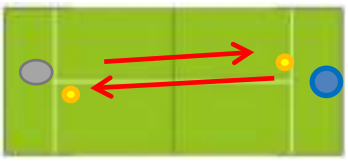
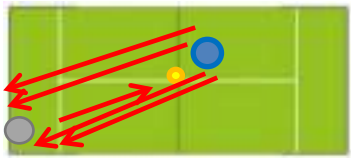
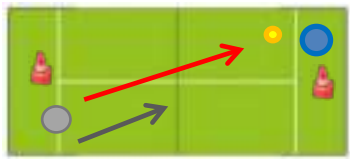
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES DE RAQUETA

PADEL INFANTIL (6 a 14 años) N 3

OBJETIVOS	PERFECCIONAMIENTO DE LA FASE DE JUEGO DE FONDO CONTRA RED			
CONTENIDOS	MEJORA DEL GOLPE DE DERECHA Y REVÉS CON ACTITUD TÁCTICA OFENSIVA			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 1		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min)	30-40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material.
PARTE PRINCIPAL (40 min.) JUGADOR 1 JUGADOR 2 PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	50-70% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Desde el centro de cada recuadro y en cruzado, peloteo a ritmo suave golpeando tras bote de derecha y revés (5´). 2. Ubicados en el fondo de pista y en cruzado. Peloteo a ritmo controlado. J1 y J2 tienen que conseguir golpear el cono del contrario. Cada vez que golpean el cono, suman un punto (10´). 3. Ubicados en el fondo de pista y en cruzado. Peloteo a ritmo controlado durante 10 intercambios. A partir de ahí, J1 puede subir a red para ganar el punto. J2 se defiende desde el fondo (5´). Cambiar los roles (5´). 4. Ubicados en el fondo de pista y en cruzado. J1 saca 2º saque y sube a la red para ganar el punto. J2 resta, pero no puede subir a la red. Se juegan juegos, sacando en cada juego un jugador (15´).	1.  2.  3.  4. 	Palas, 6 pelotas de pádel.
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	20-30% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes intentados prueba a hacer los ejercicios más sencillos reduciendo la velocidad de golpeo. No te olvides terminar los golpeos algo más amplios que en paralelo, ya que hay mayor distancia y presionarás más a tu rival con los rebotes cruzados.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has trabajado una sesión para mejorar tus golpeos ofensivos de derecha, revés y voleas, además de presionar al rival. La sensación de esfuerzo debería haber sido del 70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			

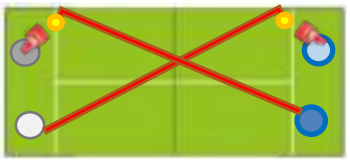
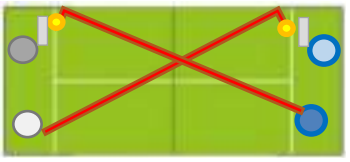
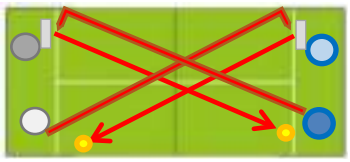
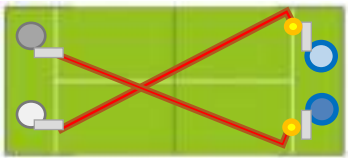
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES DE RAQUETA

PADEL INFANTIL (6 a 14 años) N 3

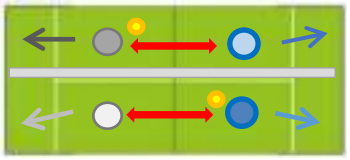
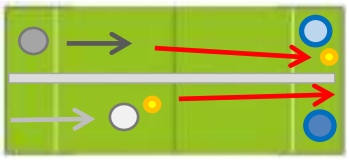
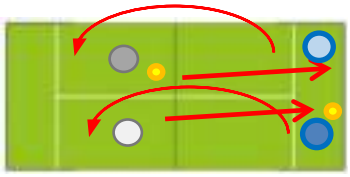
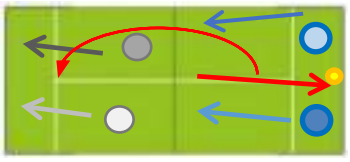
OBJETIVOS	APRENDIZAJE DE LA FASE DE RED CONTRA FONDO			
CONTENIDOS	MEJORA DEL GOLPE DE FONDO Y RED CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 2		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30-40 % de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin Material
PARTE PRINCIPAL (40 min.) JUGADOR 1 JUGADOR 2 PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	60-70 % de la capacidad personal de esfuerzo	1.Peloteo de fondo de pista. Empezar por peloteo jugando bolas cortas que boten antes de la línea de saque. Según avanza el peloteo ir buscando mayor profundidad, bolas que boten por detrás de la línea de saque e intercalar golpes directos con golpes tras pared de fondo. 10´ 2. Fondo de pista J1. En la red J2. Peloteo controlado. En paralelo 5´. Cambio de roles. 3. Fondo de pista J1. En la red J2. golpe cruzado en el lado derecho, alternar dos bolas, a la derecha y revés. Volea profunda buscando las paredes. 5´. Cambio de roles. 4. Fondo de la pista lado derecho los dos jugadores. J1 Saca y sube. J2 resta. Se juega el punto. Luego en el lado izquierdo. Cambio de jugador que saca cada 6 puntos. 10´.	1.  2.  3.  4. 	2 Palas 3/6 bolas
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	20-30 % de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes intentados prueba a hacer los ejercicios más sencillos reduciendo la velocidad del golpeo. Busca un punto de impacto correcto para poder controlar la dirección y acompañar el golpe para dar profundidad a la bola.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para mejorar los golpes de fondo y de red de derecha y revés, en los dos lados de la pista. La sensación de trabajo debería haber sido del 70 % de tu capacidad máxima de esfuerzo.			

https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Cultura-ocio-y-deporte/Deportes/?vgnextfmt=default&vgnextchannel=c7a8eff228fe410VgnVCM2000000c205a0aRCRD

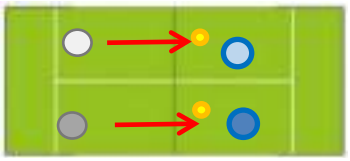
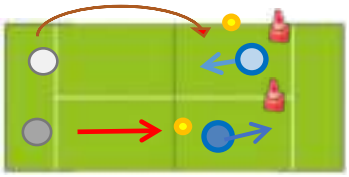
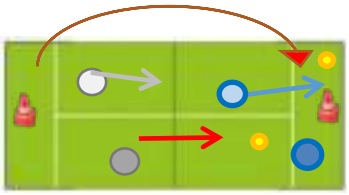
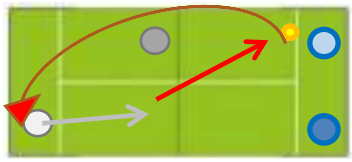
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTE DE RAQUETA
PADEL INFANTIL (6 a 14 años) N 4

OBJETIVOS	FAMILIARIZACIÓN DE LA FASE DE JUEGO DE FONDO DE PISTA			
CONTENIDOS	INTRODUCCIÓN DE LOS GOLPES DE DERECHA Y REVÉS DE PARED LATERAL DE FONDO Y SAQUE			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 0		DURACIÓN (minutos)	60 min
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30 a 40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 min.) PAREJA 1 (1D y 1I) 1D 1I PAREJA 2 (2D y 2I) 2D 2I PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	60 a 70% de la capacidad personal de esfuerzo	1. **Saque por D1 y recepción con el cono invertido** (sobre la derecha) **por D2:** Desde el fondo de la pista, en diagonal, 1D saca hacia la pared lateral derecha de 2D, quien atrapa con su **cono invertido** las 3 bolas que rebotan en la pared lateral. (Y viceversa). I1 e I2 juegan al mismo tiempo a la inversa. (5´´se saca y se recibe a la derecha y 5´´ al revés). 2. **Saque por D1 y recepción con pala por D2:** Mismo ejercicio que el ejercicio 1, solo que quien recibe la bola debe pararla (una vez que salga rebotada de la pared lateral), la pala siempre colocada por delante de su cuerpo, para a continuación coger la bola con su mano no dominante (la del guante). (Y viceversa). I1 e I2 a la inversa (Máx. 10´´). 3. **Saque por D1 y golpeo con la pala por D2:** Mismo ejercicio que el ejercicio 2, pero D2 golpea la bola (una vez que salga de la pared lateral) para pasarla al campo contrario hacia D1. Recordar “D2 espera la bola con la pala por delante de su cuerpo”. (Máx. 10´´). 4. **BOLAS LOCAS**: Se juega siempre con 2 bolas a la vez, el equipo que ha perdido el punto anterior saca. (1D saca a la pared lateral de 2D y 1I saca a 2I a la vez). (Tras el saque en diagonal, se juegan las bolas como en un partido normal). La última bola en perderse, es la marca el punto. (Máx. 10´´).	1.  2.  3.  4. 	Pala 4 conos y máximo 6 bolas
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	20 a 30% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes intentados, prueba a reducir la velocidad de golpeo y de acompañar más la trayectoria de la bola con tu pala. No te olvides de hacer una terminación amplia del golpe para buscar profundidad en el golpeo.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has trabajado una sesión para mejorar tu saque y el golpeo de pared lateral de fondo tanto de derecha como de revés. La sensación de esfuerzo debería haber sido del 60 % al 70 % de tu capacidad máxima de esfuerzo.			

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTE DE RAQUETA
PADEL INFANTIL (6 a 14 años) Nº 4

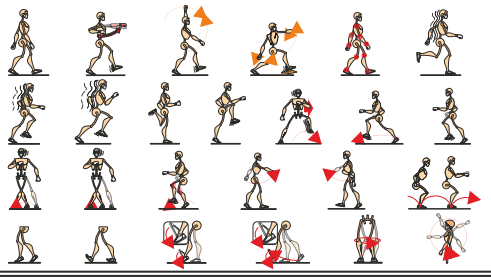
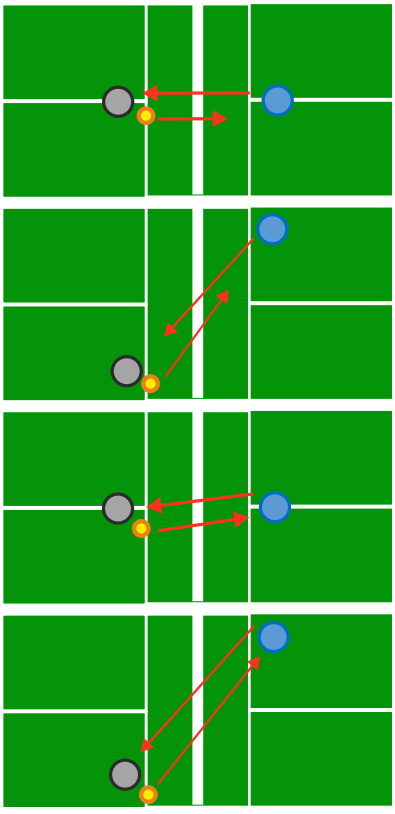
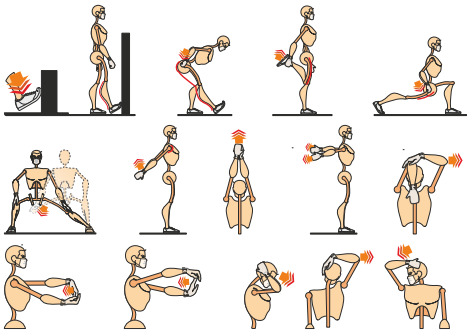
OBJETIVOS	PERFECCIONAMIENTO DE LA FASE DE JUEGO DE FONDO CONTRA RED			
CONTENIDOS	MEJORA DEL GOLPE DE PARED DE FONDE DE DERECHA Y REVÉS CON ACTITUD TÁCTICA DEFENSIVA			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 1		DURACIÓN (minutos)	60 min
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30-40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 min.) PAREJA 1 (1D y 1I) 1D 1I PAREJA 2 (2D y 2I) 2D 2I PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	60-80% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Ubicados en el centro de cada cuadro de saque y en paralelo, peloteo a ritmo suave golpeando tras bote de derecha y revés poco a poco, hasta llegar a pelotear desde el fondo de la pista (5´). 2. Ubicados en el fondo de pista y en paralelo. Peloteo a ritmo controlado por parejas. J1D y J2I golpean paredes de fondo peloteando. Cuando J1D realiza 3 golpeos de pared de fondo, sube a la red y realiza 3 voleas con la misma pelota. El J2I defiende sin globo. A partir de ahí, juegan el punto. Ídem el J1I y el J2D. Los 2 jugadores que consigan más puntos, ganan (10´). 3. Ubicados PAREJA 1 en red, PAREJA 2 en fondo de pista y en paralelo. Peloteo a ritmo controlado por parejas. J2D y J2I golpean 4 paredes de fondo cada uno con su contrario. A partir de ahí, juegan el punto en paralelo pudiendo utilizar globos. Se juega a 7 puntos y se van enfrentando ganadores y vencidos de ambos campos (10´). 4. Ubicados PAREJA 1 en red, PAREJA 2 en fondo de pista. P2 pone bola en juego y en cuanto P1 envíe una pared de fondo, comienza el punto entre los 4. Se juega a 11 puntos (7´). Cambian roles y juegan de nuevo (7´).	1.  2.  3.  4. 	Palas, 6 pelotas de pádel.
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	20-30% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes intentados prueba a hacer los ejercicios más sencillos sin enviar la pelota a pared de fondo. No te olvides preparar tu pala atrás y colocarte lateral antes de que la pelota rebote en la pared de fondo. Al golpearla tu cuerpo tiene que estar entre la pared y la pelota.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para mejorar tus golpeos defensivos de pared de fondo, además de conseguir mayor consistencia en estos. La sensación de trabajo debería haber sido del 80% de tu capacidad máxima de esfuerzo			

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTE DE RAQUETA
PADEL INFANTIL (6 a 14 años) N 4

OBJETIVOS	PERFECCIONAMIENTO DE LA FASE DEL JUEGO RED CONTRA FONDO Y FONDO CONTRA RED			
CONTENIDOS	MEJORA DE LA DERECHA Y REVÉS CON Y SIN PARED, EL GLOBOS Y BAJADA DE PARED. MEJORA DE VOLEA DERECHA Y REVÉS CORTADA Y BANDEJA CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 2		DURACIÓN (minutos)	60 min
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	20-30% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 min.) PAREJA 1 (1D y 1I) 1D 1I PAREJA 2 (2D y 2I) 2D 2I PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	60-70% de la capacidad personal de esfuerzo	1.A 2 m de la red, media pista, peloteo 1 contra 1 con bote (paralelo/cruzado). (5´). En la red, volean los 4 jugadores, peloteo 1 contra 1 (paralelo/cruzado). (5´). 2.Una pareja en la red. La otra al fondo de la pista. Peloteo controlado en paralelo, uno contra uno, la pareja de fondo da golpes cortados y globos buscando que el jugador de enfrente alterne golpes de volea con bandejas. La respuesta del jugador de red son voleas y bandejas cortadas profundas. Intentar hacer la secuencia de 2 voleas y 1 bandeja. Cambio de roles (10´). 3. Una pareja en red, la otra en el fondo de la pista. Peloteo controlado en paralelo, uno contra uno, la pareja de fondo da golpes cortado alternando bola baja y globos. El 3º globo tiene que ser profundo. Los jugadores de red se desplazan hacia atrás y bajan la bola de pared. Y se repite la misma secuencia. (10´). 4.Pareja 1 saca 1D, sube a red con su compañero 1I. El jugador 2D resta haciendo un globo. Comienza el punto. Se hace un tie-break. Se saca en australiana cuando corresponda. (10´).	1.  2.  3.  4. 	4 palas 6 bolas
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	15-25% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 60-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes, bajar la potencia y efectos de la bola más planos. Los golpes cortados deben tener acompañamiento para poder conseguir la profundidad de la bola.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para mejorar los golpes cortados trabajando diferentes profundidades y efectos de bola, así como, el desplazamiento de red fondo y de fondo a red. La sensación de trabajo debería haber sido del 70 % de tu capacidad máxima de esfuerzo			

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RAQUETA
PICKLEBALL JOVENES / ADULTOS (15 a 64 años) Nº 2

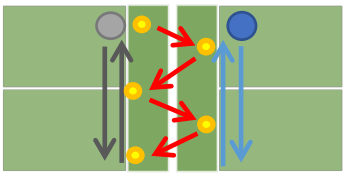
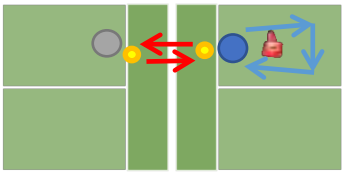
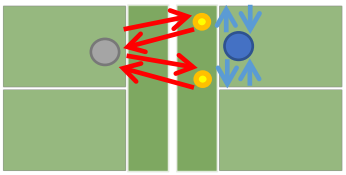
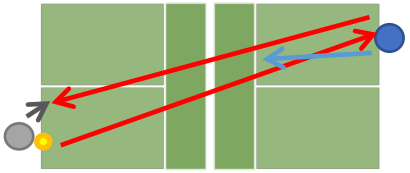
OBJETIVOS	Familiarización de la fase del juego de dink.		
CONTENIDOS	Introducción del dink y voleas con actitud táctica neutra.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Todos los niveles	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30% - 40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realizar trote suave combinado con ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevaciones de rodilla, saltos y giros de brazos. 2. Realizar ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos) **Graficos** **Jugador 1** **Jugador 2** **Pelota** **Técnico** **Mat. Aux.**	60% - 70% de la capacidad personal de esfuerzo	Ubicados en la línea de la zona de no volea. 1) Dink paralelo. 3 minutos + 2 minutos acumulando fallos. 2) Dink cruzado lado derecho. 3 minutos + 2 minutos acumulando fallos. 3) Ejercicio 2 en lado izquierdo. 5 minutos. 4) Voleas paralelas. 3 minutos + 1 minuto sólo voleas de derecha + 1 minuto sólo voleas de revés. 5) Voleas cruzadas lado derecho. 3 minutos + 1 minuto sólo voleas de derecha + 1 minuto sólo voleas de revés. 6) Ejercicio 5 en lado izquierdo. 5 minutos. 7) Jugamos un juego a 11 puntos empezando los dos jugadores desde el lado derecho de su campo. Cambia de lado el jugador que pierda el punto. Y se jugaría paralelo. 10 minutos.		2 pelotas de Pickleball, una personal de cada jugador. Guantes si fuese necesario coger la pelota con la mano. Es recomendable utilizar un reloj que avise de los tiempos.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	50% - 60% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30 segundos.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Busca tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes intentados prueba hacer los golpes más altos y buscar más la dirección hacia la línea central. Recuerda mantener la piernas semiflexionadas y la pala delante, entre el ombligo y el pecho.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para trabajar el Dink o juego de red y las voleas, la sensación de trabajo debería haber sido del 60% de tu capacidad máxima de esfuerzo.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES DE RAQUETA

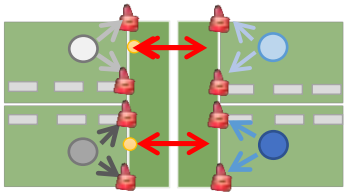
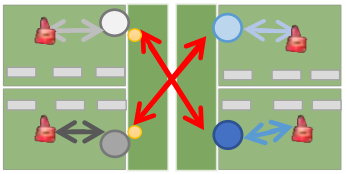
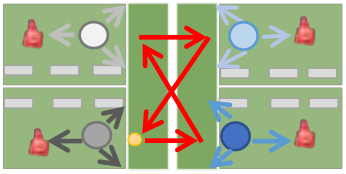
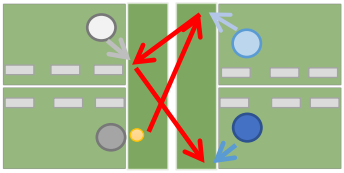
PICKLEBALL 1X1 JOVENES ADULTOS (15 a 64 años) N 3

OBJETIVOS	FAMILIARIZACIÓN DE LA FASE DE JUEGO DE DINK.			
CONTENIDOS	INTRODUCCIÓN DEL DINK Y VOLEAS CON DESPLAZAMIENTOS CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 1		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30 - 40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 min.) JUGADOR 1 JUGADOR 2 PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	60 - 70% de la capacidad personal de esfuerzo	Ubicados en la línea ZNV (Zona de no volea). 1. Dink con desplazamientos laterales de un lado a otro de la pista detrás de la ZNV. 4 minutos + 1 minuto de descanso. Repetimos ejercicio con voleas. 4 minutos + 1 minuto de descanso. 2. Dink paralelo con desplazamiento hacia detrás y hacia delante, pasando por detrás del cono. 4 minutos + 1 minuto descanso y cambio de lado. 10 minutos. 3. J1 dink con desplazamiento lateral a tocar la línea lateral y de centro alternativamente, J2 voleas a la ZNV. 4 minutos + 1 minuto de descanso y cambio de lado. 10 minutos. 4. Jugamos a 11 puntos empezando desde el lado de derecha. Cambia de lado el jugador que pierda el punto y se jugaría en cruzado. 10 minutos.	1.  2.  3.  4. 	2 pelotas de Pickleball, una personal de cada jugador. 1 cono o material similar. Guantes si fuese necesario coger la pelota con la mano. Es recomendable utilizar un reloj que avise de los tiempos.
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	30 - 40% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes prueba a hacer los desplazamientos más cortos y los golpes más altos para tener más tiempo para golpear. Recuerda mantener las piernas semiflexionadas y la pala delante, entre el ombligo y el pecho.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para trabajar dink y voleas con desplazamientos, la sensación de trabajo debería haber sido de 60 - 70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			

https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Cultura-ocio-y-deporte/Deportes/?vgnextfmt=default&vgnextchannel=c7a8eff7228fe410VgnVCM2000000c205a0aRCRD

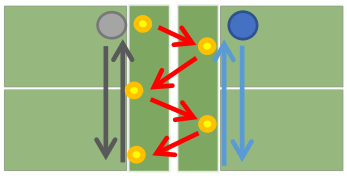
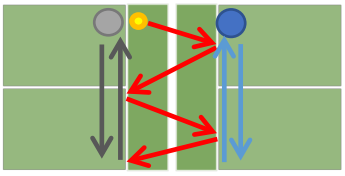
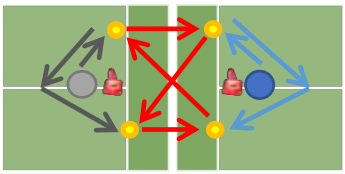
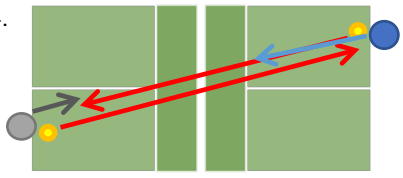
SESIÓN ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RAQUETA

PICKLEBALL JÓVENES ADULTOS (15 a 64 años) N3

OBJETIVOS	FAMILIARIZACIÓN DE LA FASE DE JUEGO DE RED.			
CONTENIDOS	INTRODUCCIÓN DEL JUEGO DE PIES DEL DINK Y VOLEAS CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 1		DURACIÓN (minutos)	60min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30 - 40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 min.) PAREJA 1 (1D y 1I) 1D 1I PAREJA 2 (2D y 2I) 2D 2I PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	60 - 70% de la capacidad personal de esfuerzo	Ubicados en la línea ZNV (Zona de no volea). 1.Dink paralelo tocando los conos alternativamente con desplazamiento lateral. 4 minutos + 1 de descanso. Repetimos pero la P1 hace voleas a la ZNV y no se desplaza. 2 minutos + 30 segundos de descanso y cambio de posición + 2 minutos + 30 segundos de descanso. 2. Dink cruzado tocando el cono con desplazamiento hacia detrás. 2 minutos + 30 segundos de descanso y cambio de lado + 2 minutos + 30 segundos de descanso. Repetimos pero P1 hace voleas a la ZNV y no se desplaza. 2 minutos + 30 segundos de descanso y cambio de posición + 2 minutos + 30 segundos de descanso. 3. P1 siempre dink paralelo, P2 siempre dink cruzado, después de cada golpeo cada pareja toca línea lateral, línea de centro y cono de forma alternativa. 4 minutos + 1 minuto de descanso y cambio de dirección de golpeos + 4 minutos + 1 minuto de descanso. 4. Jugamos a 7 puntos sólo en NVZ. 5 minutos. Jugamos 11 puntos. 5 minutos.	1.  2.  3.  4. 	4 pelotas de Pickleball, una personal de cada jugador. 8 conos o material similar. Marcas divisorias de la zona de seguridad, 1m. a cada lado de la línea central Guantes si fuese necesario coger la pelota con la mano. Es recomendable utilizar un reloj que avise de los tiempos.
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	20% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50 - 80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes prueba a hacer los desplazamientos más despacio y los golpes más altos para tener más tiempo para golpear. Recuerda mantener las piernas semiflexionadas y la pala delante, entre el ombligo y el pecho. Recuerda también que en la zona de seguridad solo puedo meter la pala, está prohibido pisarla.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para trabajar dink y voleas con desplazamientos, la sensación de trabajo debería haber sido de 70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			

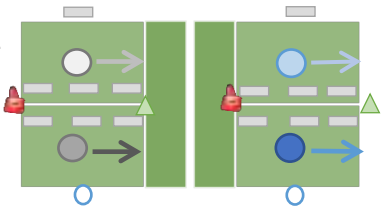
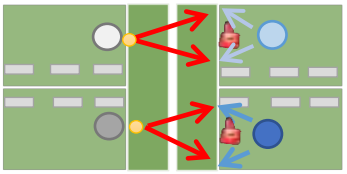
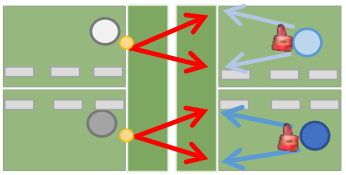
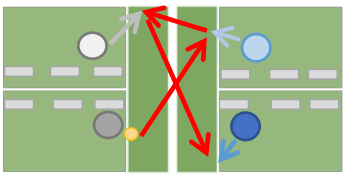
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES DE RAQUETA

PICKLEBALL 1X1 JOVENES ADULTOS (15 a 64 años) N 3

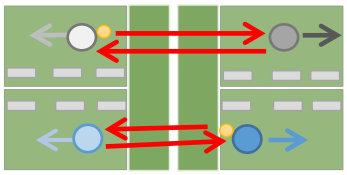
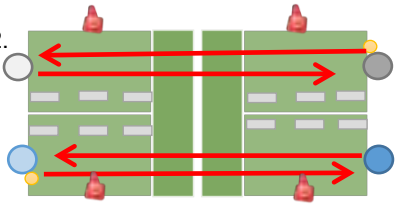
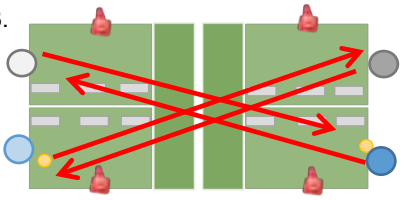
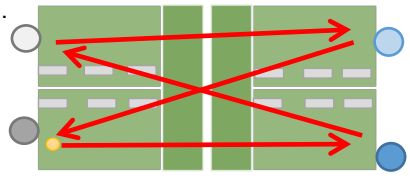
OBJETIVOS	APRENDIZAJE DE LA FASE DE JUEGO DE DINK.			
CONTENIDOS	MEJORA DEL DINK Y VOLEAS CON DESPLAZAMIENTOS CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 2		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30 - 40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 min.) JUGADOR 1 JUGADOR 2 PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	70% de la capacidad personal de esfuerzo	Ubicados en la línea ZNV (Zona de no volea). 1. Dink con desplazamientos laterales de un lado a otro de la pista detrás de la ZNV, Solo golpes de derecha. 1 fallo=1 abdominal. 4 minutos + 1 minuto de descanso. Repetimos ejercicio solo con golpes de revés. 4 minutos + 1 minuto de descanso. 2. Voleas con desplazamientos laterales de un lado a otro de la pista detrás de ZNV. Solo voleas de derecha. 1 fallo=1 sentadilla. 4 minutos + 1 minuto de descanso. Repetimos ejercicio sólo con voleas de revés. 4 minutos + 1 minuto de descanso. 3. J1 siempre golpea dink paralelo y J2 siempre golpea dink cruzado. Después de cada golpe pasar por detrás del cono. 2 minutos + 1 de descanso + 2 minutos + 1 de descanso cambiando la dirección de los golpeos. Repetimos ejercicio pero sólo realizando voleas. 4. Jugamos a 11 puntos empezando desde el lado de derecha. Cambia de lado el jugador que pierda el punto y se jugaría en cruzado. 8 minutos.	1.  2.  3.  4. 	2 pelotas de Pickleball, una personal de cada jugador. 1 cono o material similar. Guantes si fuese necesario coger la pelota con la mano. Es recomendable utilizar un reloj que avise de los tiempos.
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	30 - 40% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 70 - 80% de acierto. Si fallas más del 30% de los golpes prueba a hacer los desplazamientos más despacio y los golpes más altos para tener más tiempo para golpear. Recuerda mantener las piernas semiflexionadas y la pala delante, entre el ombligo y el pecho.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para trabajar dink y voleas con desplazamientos, la sensación de trabajo debería haber sido de 70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES DE RAQUETA

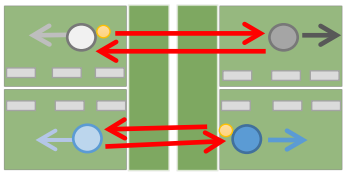
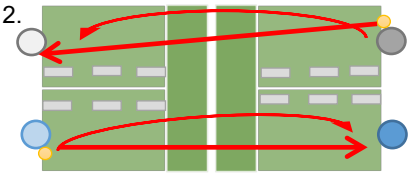
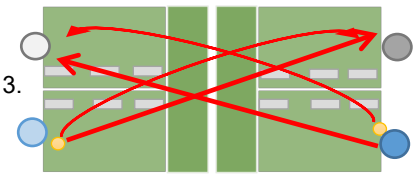
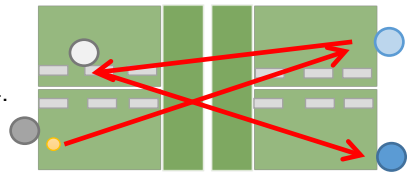
PICKLEBALL JÓVENES ADULTOS (15 a 64 años) N 3

OBJETIVOS	APRENDIZAJE DE LA FASE DE JUEGO DE DINK.			
CONTENIDOS	MEJORA DEL DINK Y VOLEAS CON DESPLAZAMIENTOS CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 2		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30 - 40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 min.) PAREJA 1 (1D y 1I) 1D 1I PAREJA 2 (2D y 2I) 2D 2I PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	70% de la capacidad personal de esfuerzo	Ubicados en la línea ZNV (Zona de no volea). 1. Espejo. P1 indica dirección para llegar a la altura de un material y la P2 realiza el movimiento como si fuera un espejo. 4 minutos + 1 minuto de descanso. Repetimos ejercicio utilizando una pelota golpeándola hacia donde queremos que se desplace la pareja contraria. 4 minutos + 1 minuto de descanso. 2. P1 Volea a la ZNV paralelo a la derecha y revés de la P2, P2 dink al cuerpo de P1, P2 se desplaza lateral por detrás del cono. 4 minutos + 1 minuto de descanso y cambio de posición + 4 minutos + 1 minuto de descanso. 3. P1 volea a la ZNV paralelo a la derecha y revés de la P2, P2 dink al cuerpo de P1, P2 se desplaza hacia detrás por detrás del cono. 4 minutos + 1 minuto de descanso y cambio de lado + 4 minutos + 1 de descanso. 4. Jugamos a 7 puntos sólo en NVZ. 5 minutos. Jugamos 11 puntos. 5 minutos.	1.  2.  3.  4. 	4 pelotas de Pickleball, una personal de cada jugador. 8 conos o material similar. Marcas divisorias de la zona de seguridad, 1m. a cada lado de la línea central Guantes si fuese necesario coger la pelota con la mano. Es recomendable utilizar un reloj que avise de los tiempos.
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	30 - 40% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 70 - 80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes prueba a hacer los desplazamientos más despacio y los golpes más altos para tener más tiempo para golpear. Recuerda mantener las piernas semiflexionadas y la pala delante, entre el ombligo y el pecho. Recuerda también que en la zona de seguridad solo puedo meter la pala, está prohibido pisarla.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para trabajar dink y voleas con desplazamientos, la sensación de trabajo debería haber sido de 70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			

SESIÓN ENTRENAMIENTO DEPORTE DE RAQUETA.
PICKLEBALL JOVENES ADULTOS (15 a 64 años) N 4

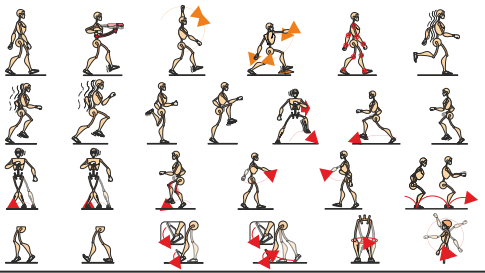
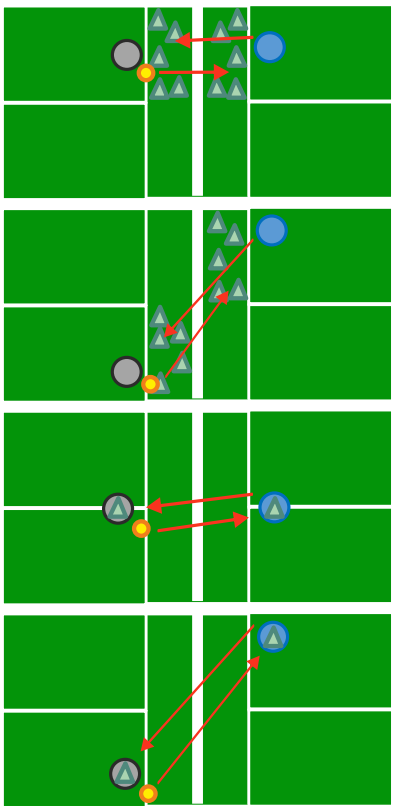
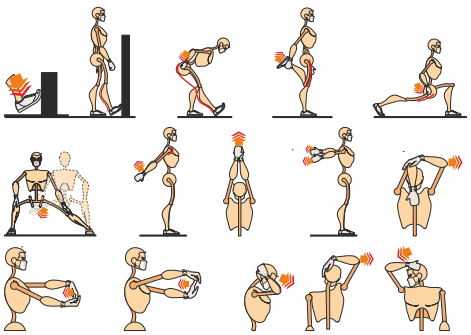
OBJETIVOS	FAMIRIALIZACIÓN DE LA FASE DE JUEGO DE FONDO DE PISTA.			
CONTENIDOS	INTRODUCCIÓN DEL GOLPEO DE DERECHA Y DE REVÉS CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 1		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30-40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 min.) PAREJA 1 (1D y 1I) 1D 1I PAREJA 2 (2D y 2I) 2D 2I PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	60-70% de la capacidad personal de esfuerzo	Ubicados cerca de la red. 1. Golpes paralelos desde la ZNV, desplazándose hacia los fondos, dando un paso hacia detrás después de cada golpe, se permite el doble bote. 5 minutos. Ubicados en los fondos de la pista. 2. Golpes paralelos de fondo, tratando que la bola bote detrás de los conos, se permite el doble bote. 4 minutos + 1 minuto de descanso. 3. Golpes cruzados de fondo, tratando que la bola bote detrás de los conos, se permite el doble bote. 4 minutos + 1 minuto de descanso y cambio de lado + 4 minutos + 1 minuto de descanso. 4. Juego a 7 puntos desde el fondo de la pista, la P1 sólo puede hacer golpes paralelos y la P2 sólo puede hacer golpes cruzados. 2 minutos + 1 minuto de descanso y cambio de dirección del golpeo y posiciones + 2 minutos + 1 minuto de descanso. Juego a 7 puntos desde el fondo de la pista, si la bola bota dos veces en el campo contrario pierde el punto la pareja que ha golpeado.4 minutos. Juego a 11. Manteniendo 10 golpeos desde el fondo antes de ganar el punto.	1.  2.  3.  4. 	4 pelotas de Pickleball, una personal por jugador. Marcas divisorias de la zona de seguridad, 1m. a cada lado de la línea central. 4 conos o similar para delimitar la zona objetivo. Guantes si fuese necesario coger la pelota con la mano o gel para desinfectar las manos después del ejercicio. Recomendable controlar los tiempos con reloj.
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	30-40% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes intentados, prueba a hacer los ejercicios más sencillos, elevando más la bola, acercándote un poco a la red. Recuerda mantener las piernas semiflexionadas cuando golpees y procura ponerte de lado en cada golpeo y volver a la posición de espera. Recuerda que en la zona de seguridad solo puedo meter la pala, está prohibido pisarla por ahora.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para trabajar los golpeos desde el fondo de la pista, la sensación de trabajo debería haber sido del 60-70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			

SESIÓN ENTRENAMIENTO DEPORTE DE RAQUETA.
PICKLEBALL JOVENES ADULTOS (15 a 64 años) N 4

OBJETIVOS	PERFECCIONAMIENTO DE LA FASE DE JUEGO DE FONDO DE PISTA.			
CONTENIDOS	MEJORA DEL GOLPEO DE DERECHA Y DE REVÉS CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA Y OFENSIVA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 2		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30-40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 min.) PAREJA 1 (1D y 1I) 1D 1I PAREJA 2 (2D y 2I) 2D 2I PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	60-70% de la capacidad personal de esfuerzo	Ubicados cerca de la red. 1. Golpes paralelos desde la ZNV, desplazándose hacia los fondos. 4 minutos + 1 minuto de descanso. Repetimos tocando una línea con la pala después de cada golpe. 4 minutos + 1 minuto de descanso. Ubicados en los fondos de la pista. 2. Golpes paralelos de fondo sólo golpeando de derecha. 2 minutos. Repetimos cambiando la intensidad del golpe alternando un golpe más fuerte y otro más suave. 2 minutos + 1 de descanso. Repetimos con golpes cruzados.2 minutos + 2 minutos con cambio de intensidad + 1 de descanso y cambio de lado + 2 minutos + 2 minutos con cambio de intensidad + 1 minutos de descanso. 3. Golpes paralelos de fondo sólo golpeando de revés. 2 minutos. Repetimos cambiando la intensidad del golpe alternando un golpe más fuerte y otro más suave. 2 minutos + 1 de descanso. Repetimos con golpes cruzados.2 minutos + 2 minutos con cambio de intensidad + 1 de descanso y cambio de lado + 2 minutos + 2 minutos con cambio de intensidad + 1 minutos de descanso. 4. Juego a 11 puntos desde el fondo de la pista.	1.  2.  3.  4. 	4 pelotas de Pickleball, una personal por jugador. Marcas divisorias de la zona de seguridad, 1m. a cada lado de la línea central. Guantes si fuese necesario coger la pelota con la mano o gel para desinfectar las manos después del ejercicio. Recomendable controlar los tiempos con reloj.
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	30-40% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 60-70% de acierto. Si fallas más del 30% de los golpes intentados prueba a hacer los ejercicios más sencillos, elevando más la bola. Recuerda mantener las piernas semiflexionadas cuando golpees y procura ponerte de lado en cada golpeo. Recuerda que en la zona de seguridad solo puedo meter la pala, está prohibido pisarla, por ahora.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para trabajar los golpeos desde el fondo de la pista, la sensación de trabajo debería haber sido del 60-70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RAQUETA
PICKLEBALL INFANTIL (6 a 14 años) Nº 2

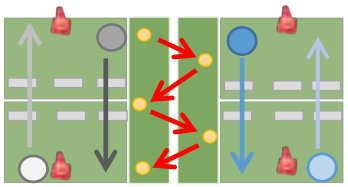
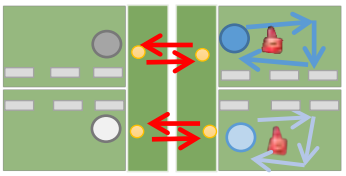
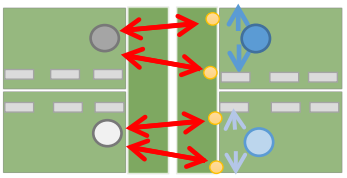
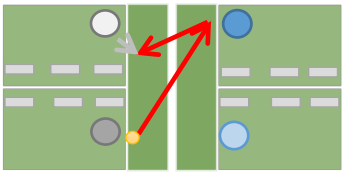
OBJETIVOS	Familiarización de la fase de juego de dink.		
CONTENIDOS	Introducción del dink y voleas con actitud táctica neutra.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Todos los niveles	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30% - 40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realizar trote suave combinado con ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevaciones de rodilla, saltos y giros de brazos. 2. Realizar ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos) **Graficos** **Jugador 1** **Jugador 2** **Pelota** **Técnico** **Mat. Aux.**	60% - 70% de la capacidad personal de esfuerzo	Ubicados en la línea de la zona de no volea. 1) Dink paralelo. 3 minutos + 2 minutos tratando de derribar las 5 torres del contrario (vasos de plástico). 2) Dink cruzado lado derecho. 3 minutos + 2 minutos tratando de derribar las 5 torres del contrario (vasos de plástico). 3) Ejercicio 2 en lado izquierdo. 5 minutos. 4) Voleas paralelas. 3 minutos + 1 minuto sólo voleas de derecha manteniendo un vaso en la cabeza + 1 minuto sólo voleas de revés manteniendo un vaso en la cabeza. 5) Voleas cruzadas lado derecho. 3 minutos + 1 minuto sólo voleas de derecha manteniendo un vaso en la cabeza + 1 minuto sólo voleas de revés manteniendo un vaso en la cabeza. 6) Ejercicio 5 en lado izquierdo. 5 minutos. 7) Jugamos un juego a 11 puntos empezando los dos jugadores desde el lado derecho de su campo. Cambia de lado el jugador que pierda el punto. Y se jugaría paralelo. 10 minutos.		10 vasos de plástico, 5 por jugador que colocará dentro de la zona de no volea en el lado donde estén trabajando. 2 pelotas de Pickleball, una personal de cada jugador. Guantes si fuese necesario coger la pelota con la mano. Es recomendable utilizar un reloj que avise de los tiempos
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	50% - 60% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30 segundos.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Busca tener un 50-60% de acierto. Recuerda hacer los golpes más altos y buscar más la dirección hacia la línea central para mejorar el porcentaje. Recuerda mantener la piernas semiflexionadas y la pala delante, entre el ombligo y el pecho.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para trabajar el Dink o juego de red y las voleas, la sensación de trabajo debería haber sido del 60% de tu capacidad máxima de esfuerzo.

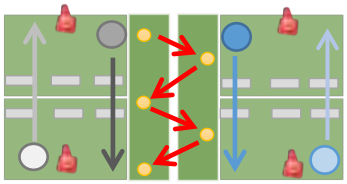
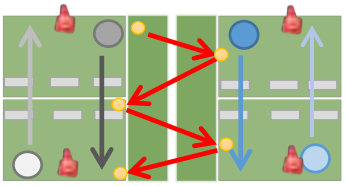
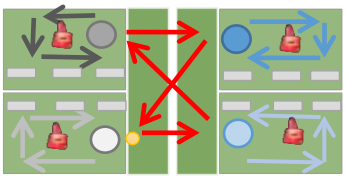
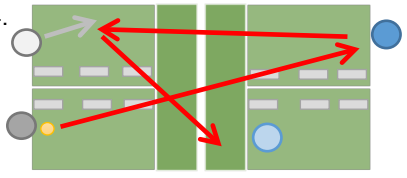
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES DE RAQUETA

PICKLEBALL INFANTIL (6 a 14 años) N 3

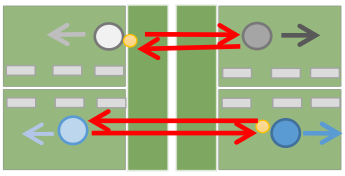
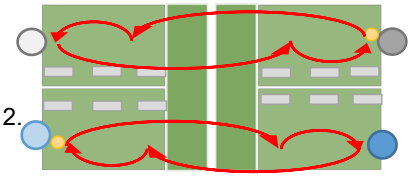
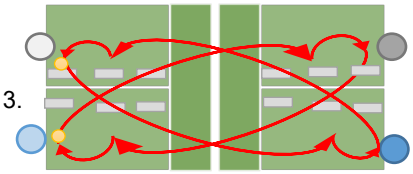
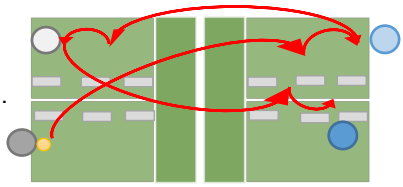
OBJETIVOS	FAMILIARIZACIÓN DE LA FASE DE JUEGO DE DINK.			
CONTENIDOS	INTRODUCCIÓN DEL DINK Y VOLEAS CON DESPLAZAMIENTOS CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 1		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30 - 40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 min.) PAREJA 1 (1D y 1I) 1D 1I PAREJA 2 (2D y 2I) 2D 2I PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	60 - 70% de la capacidad personal de esfuerzo	Ubicados en la línea ZNV (Zona de no volea). 1. Dink con desplazamiento lateral de un lado al otro de la pista detrás de la ZNV y volviendo por detrás del cono. 2 minutos + 1 minuto de descanso y cambio de dirección de los desplazamientos + 2 minutos. Repetimos ejercicio con voleas. 2 minutos + 1 minuto de descanso y cambio de dirección de los desplazamientos + 2 minutos. 2. P1 dink paralelo, P2 dink paralelo con desplazamiento hacia detrás y hacia delante, pasando por detrás del cono. Juego: ¿Qué pareja es capaz de hacer más golpes sin fallo? 4 minutos + 1 minuto descanso y cambio de lado. 10 minutos. 3. P1 voleas a la ZNV, P2 dink con desplazamiento lateral a tocar la línea lateral y la de seguridad. Juego: ¿Qué pareja es capaz de tocar más veces las marcas sin fallar? 4 minutos + 1 minuto de descanso y cambio de lado. 10 minutos. 4. Jugamos a 11 puntos sólo en la ZNV. 5 minutos. Jugamos 11 puntos en toda la pista pudiendo dejar botar la pelota 2 veces.	1.  2.  3.  4. 	4 pelotas de Pickleball, una personal de cada jugador. 4 conos o material similar. Marcas divisorias de la zona de seguridad, 1m. a cada lado de la línea central Guantes si fuese necesario coger la pelota con la mano. Es recomendable utilizar un reloj que avise de los tiempos.
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	30 - 40% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes prueba a hacer los desplazamientos más cortos y los golpes más altos para tener más tiempo para golpear. Recuerda mantener las piernas semiflexionadas y la pala delante, entre el ombligo y el pecho. Recuerda también que en la zona de seguridad solo puedo meter la pala, está prohibido pisarla.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para trabajar dink y voleas con desplazamientos, la sensación de trabajo debería haber sido de 60 - 70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES DE RAQUETA

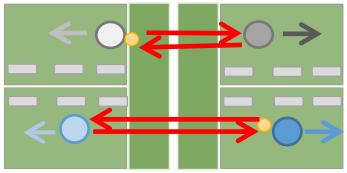
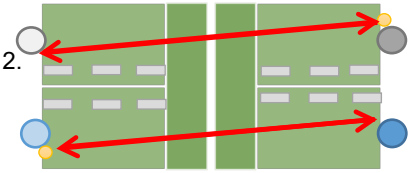
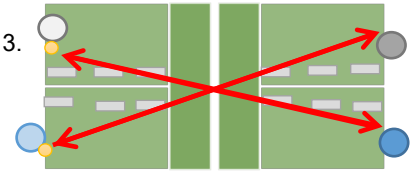
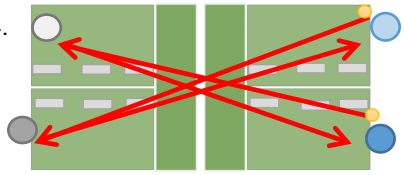
PICKLEBALL INFANTIL (6 a 14 años) N 3

OBJETIVOS	APRENDIZAJE DE LA FASE DE JUEGO DE DINK.			
CONTENIDOS	MEJORA DEL DINK Y VOLEAS CON DESPLAZAMIENTOS CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 2		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30 - 40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 min.) PAREJA 1 (1D y 1I) 1D 1I PAREJA 2 (2D y 2I) 2D 2I PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	70% de la capacidad personal de esfuerzo	Ubicados en la línea de la Zona No Volea. 1. Dink de derecha con desplazamiento lateral de un lado al otro de la pista, detrás de la ZNV, volviendo por detrás del cono. Juego: ¿Qué pareja hace más rondas sin fallo? 2 minutos + 1 minuto de descanso y cambio de dirección de los desplazamientos + 2 minutos. Repetimos ejercicio de revés. 2 minutos + 1 minuto de descanso y cambio de dirección de los desplazamientos + 2 minutos. 2. Voleas de derecha con desplazamiento lateral de un lado a otro de la pista, detrás de ZNV y volviendo por detrás del cono. Juego: ¿Qué pareja es capaz de hacer en cada ronda un golpe más y hasta cuántos? 2 minutos + 1 minuto de descanso y cambio de dirección de los desplazamientos + 2 minutos. Repetimos con voleas de revés. 2 minutos + 1 minuto de descanso y cambio de dirección de los desplazamientos + 2 minutos. 3. P1 golpea dink paralelo y P2 golpea dink cruzado. Después de cada golpe pasar por detrás del cono. 2 minutos + 1 de descanso y cambio de posición + 2 minutos + 1 de descanso cambiando la dirección de los golpeos. Juego: ¿Cuantos golpes podéis hacer sin fallar? Repetimos ejercicio pero sólo realizando voleas. 4. Jugamos 11 puntos en ZNV. 5 minutos. Jugamos 11 puntos en toda la pista.	1.  2.  3.  4. 	4 pelotas de Pickleball, una personal de cada jugador. 4 conos o material similar. Marcas divisorias de la zona de seguridad, 1m. a cada lado de la línea central Guantes si fuese necesario coger la pelota con la mano. Es recomendable utilizar un reloj que avise de los tiempos.
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	30 - 40% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 70 - 80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes prueba a hacer los desplazamientos más despacio y los golpes más altos para tener más tiempo para golpear. Recuerda mantener las piernas semiflexionadas y la pala delante, entre el ombligo y el pecho. Recuerda también que en la zona de seguridad solo puedo meter la pala, está prohibido pisarla.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para trabajar dink y voleas con desplazamientos, la sensación de trabajo debería haber sido de 70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			

SESIÓN ENTRENAMIENTO DEPORTE DE RAQUETA.
PICKLEBALL INFANTIL (6 a 14 años) N 4

OBJETIVOS	FAMILIARIZACIÓN DE LA FASE DE JUEGO DE FONDO DE PISTA.			
CONTENIDOS	INTRODUCIÓN AL GOLPEO DE DERECHA Y DE REVÉS CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 1		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30-40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 min.) PAREJA 1 (1D y 1I) 1D 1I PAREJA 2 (2D y 2I) 2D 2I PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	60-70% de la capacidad personal de esfuerzo	Ubicados cerca de la red. 1. Pases paralelos con la mano por encima de la red, si se coge sin bote paso hacia detrás, con un bote mantengo la posición, con dos botes o más paso hacia delante. La pareja que llegue al fondo de pista antes gana. 5 minutos. Repetimos con pala y con golpes continuos y solo mantengo posición o retrocedo. Ubicados en los fondos de la pista. 2. Golpes paralelos de fondo con doble bote. 5 minutos. Juego: "¿Qué pareja consigue el récord de golpes seguidos sin fallo?" Repetimos con un solo bote. 5 minutos. 3. Golpes cruzados de fondo con doble bote. 5 minutos. Juego: "¿Qué pareja consigue el récord de golpes seguidos sin fallo?" Repetimos con un solo bote. 5 minutos. 4. Jugamos a 11 puntos desde el fondo de la pista haciendo 10 golpes obligatorios seguidos, está permitido el doble bote. 5 minutos. Repetimos con un solo bote. 5 minutos.	1.  2.  3.  4. 	4 pelotas de Pickleball, una personal por jugador. Marcas divisorias de la zona de seguridad, 1m. a cada lado de la línea central. Guantes si fuese necesario coger la pelota con la mano o gel para desinfectar las manos después del ejercicio. Recomendable controlar los tiempos con reloj
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	30-40% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes intentados prueba a hacer los ejercicios más sencillos, elevando más la bola, dejando 3 botes. Recuerda mantener las piernas semiflexionadas cuando golpees y procura ponerte de lado. Recuerda que en la zona de seguridad solo puedo meter la pala, está prohibido pisarla, por ahora.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para una primera toma de contacto con los golpeos de fondo de pista, la sensación de trabajo debería haber sido del 60-70% de tu capacidad máxima de esfuerzo			

SESIÓN ENTRENAMIENTO DEPORTE DE RAQUETA.
PICKLEBALL INFANTIL (6 a 14 años) N 4

OBJETIVOS	PERFECCIONAMIENTO DE LA FASE DE JUEGO DE FONDO DE PISTA.			
CONTENIDOS	MEJORA DEL GOLPEO DE DERECHA Y DE REVÉS CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 2		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30-40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 min.) PAREJA 1 (1D y 1I) 1D 1I PAREJA 2 (2D y 2I) 2D 2I PELOTA TÉCNICO MAT. AUX	60-70% de la capacidad personal de esfuerzo	Ubicados cerca de la red. 1. Golpes paralelos desde la ZNV dando un paso hacia detrás después de cada golpe hasta llegar al fondo de la pista. 4 minutos. Repetimos con golpes cruzados. 2 minutos + 1 de descanso y cambio de lado + 2 minutos + 1 minuto de descanso. Ubicados en los fondos de la pista. 2. Golpes paralelos de fondo sólo golpeando de derecha. Objetivo: llegar a 20 golpeos seguidos sin fallo. 5 minutos. Repetimos sólo golpeando de revés. 5 minutos. 3. Golpes cruzados de fondo sólo golpeando de derecha.. Objetivo: llegar a 20 golpeos seguidos sin fallo. 5 minutos. Repetimos sólo golpeando de revés. 5 minutos. 4. Juego a 11 puntos desde el fondo de la pista en cruzado utilizando solo la derecha. En el siguiente punto se utiliza sólo el golpe de revés. Cada pareja con su pelota. 2 minutos + 1 minuto de descanso y cambio de lado + 2 minutos + 1 de descanso. Juego a 7 puntos desde el fondo de la pista. 4 minutos.	1.  2.  3.  4. 	4 pelotas de Pickleball, una personal por jugador. Marcas divisorias de la zona de seguridad, 1m. a cada lado de la línea central. Guantes si fuese necesario coger la pelota con la mano o gel para desinfectar las manos después del ejercicio. Recomendable controlar los tiempos con reloj
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	30-40% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30´´		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 60-70% de acierto. Si fallas más del 40% de los golpes intentados prueba a hacer los ejercicios más sencillos, elevando más la bola. Recuerda mantener las piernas semiflexionadas cuando golpees y procura ponerte de lado en cada golpeo. Para respetar el distanciamiento, en la zona de seguridad solo puedo meter la pala, está prohibido pisarla, por ahora.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para trabajar los golpeos desde el fondo de la pista, la sensación de trabajo debería haber sido del 60-70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			

PSICOMOTRICIDAD

Madrid es Deporte

GUÍAS TÉCNICAS "MADRID ES DEPORTE"

Área Delegada de Deporte
Dirección General de Deporte



Infantil

Recuperemos
la calle para jugar

Para padres, madres o tutores/as de niños y niñas de 3 a 8 años de edad

GUÍAS TÉCNICAS
"MADRID ES DEPORTE"

Área Delegada de Deporte
Dirección General de Deporte

Psicomotricidad INFANTIL

(Para padres, madres o tutores/as de niños y niñas de 3 a 8 años de edad)

1 **SALIR A JUGAR DE FORMA SEGURA**

Página 3

2 **¡PREPARADOS/AS PARA SALIR...!**

Página 4

3 **JUGAMOS EN LA CALLE**

Página 5

4 **JUGAR... CON MEDIDAS DE SEGURIDAD E HIGIENE**

Página 6

Salir a jugar
de forma segura

El juego es un medio fundamental para el desarrollo integral de un niño o de una niña.

Posee un alto valor educativo y ayuda a los/as más pequeños/as a acercarse y a familiarizarse con la calle después de situaciones en las que se ven obligados a permanecer en el domicilio durante un largo período de tiempo, como en el reciente confinamiento, o tras otras situaciones similares producidas por otras causas.

Beneficios del juego

Favorece el desarrollo personal del niño o la niña (motor, simbólico, psicológico, emocional...).

Equilibra el estado emocional y suple las limitaciones de movimiento que tenemos en casa.

Retoma la actividad cotidiana e innata de los niños y las niñas.

Incluye a aquellos niños y niñas que pudieran presentar alguna necesidad educativa especial.

Acerca la calle como espacio provechoso para normalizar la nueva realidad.



¡Preparados/as para salir...!

Valorar el estado del/de la niño/a antes de salir: ¿Se encuentra bien?, ¿Está animado/a?, ¿Le apetece?...

Aprender a "Jugar mejor": ¿Qué es Jugar?, ¿Qué no es Jugar?

Investigar espacios para salir, seleccionando los más apropiados y atractivos.

Reforzar el **aprendizaje** de nuevos hábitos y comportamientos sociales, higiénicos y de seguridad.

Aprender a ser **autónomos.**

- **Jugar** es tener buen comportamiento, respetar la distancia de seguridad, no tocar nada, seguir las normas de seguridad e higiene.
- **No Jugar** es no respetar, no divertirse, correr cerca de la gente, correr entre los coches, molestar a otras personas...

- Ropa cómoda.
- Uso de mascarilla / guantes.
- Otros.

- Preparar él/ella mismo/a lo que necesite: su ropa, juguetes, bolsa, agua, etc.



Jugamos en la calle

Los niños y las niñas, a través del juego, son quienes en último término, modifican y reelaboran sus esquemas de conocimiento, construyendo su propio aprendizaje:

Uso de los **espacios** de un modo seguro.

Favorecimiento del aprendizaje a través del juego, atendiendo a las fases de desescalada, con seguridad e higiene.

Exploración de los **nuevos límites** para conocer el nuevo contexto social a través del juego.

De vuelta a casa, muy útil hacer reflexiones para reforzar conceptos de diversión y seguridad: "¿Qué hemos hecho?", "¿nos hemos divertido?", "¿cómo nos sentimos?"...

Disfrute del momento, permitiendo iniciativas seguras, como juego libre y espontáneo. "Dejar jugar"

Desplazamientos controlados. Actividades motoras básicas, tales como explorar el entorno: Caminando, haciendo equilibrio en bordillos y líneas, utilizando desniveles y rampas, saltos, carreras, etc.

Juegos "para todos y todas", haciendo efectivos los principios de integración y normalización a esta nueva situación.

No se trata de crear juegos distintos, sino de hacer el esfuerzo de utilizar lo existente, como una aportación más a la nueva situación y la normalización de esta.



Jugar...

con medidas de seguridad e higiene

Y como es lógico, hay que jugar en la calle, observando con el **máximo rigor,** las medidas de higiene y seguridad, para evitar posibles contagios.

1
- **Lavarse** las manos antes y después de la actividad, siguiendo las indicaciones de Sanidad (se sugiere ver vídeo de "imprescindibles", en el canal de youtube #yoentrenoencasaMadridesdeporte).

2
- Utilizar **tutoriales** sobre el **uso de material preventivo** (mascarillas, guantes...) o sobre higiene de la ropa, e informarse sobre los comportamientos necesarios a adoptar con motivo de la pandemia.

3
- **Realizar la actividad** de manera individual con los/as hijos/as, manteniendo siempre una **distancia** de al menos 2 metros con otras personas, y evitando cualquier tipo de contacto.

4
- Al caminar detrás de otra persona, mantener una distancia de **4 ó 5 metros de separación.**

5
- **Evitar** tocarse la **cara.** Informar a los/as hijos/as que no se la toquen. Llevar siempre pañuelos de papel o una toallita para secarse (si son desechables usar papeleras y no guardarlos o tirarlos en el suelo).

6
- Guiar la salida y promover juegos en los que no sea necesario apoyarse o tocar **superficies susceptibles** de estar contagiadas.



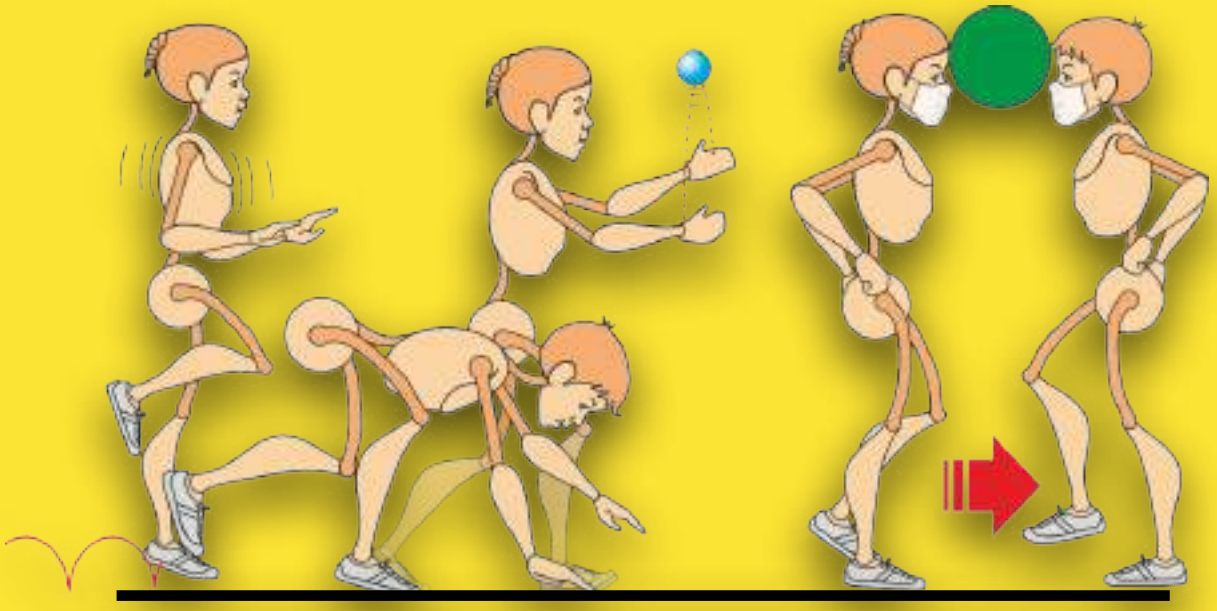
Madrid es Deporte

#YoEntrenoEnCasa **#SiempreContigo**

Madrid es Deporte

FICHAS TÉCNICAS DE SESIONES

PSICOMOTRICIDAD



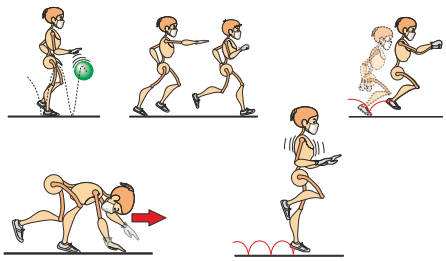
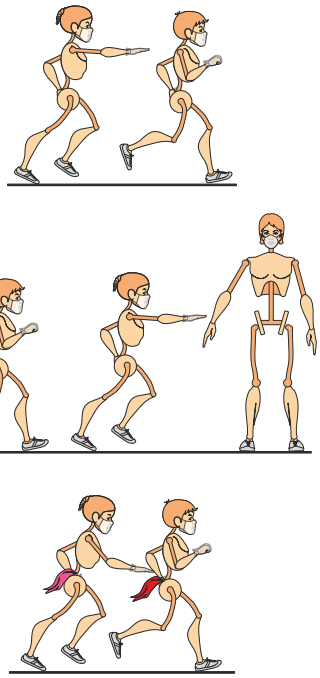
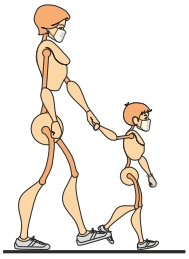
Ilustraciones: Manuel J. González Vegas

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ÁREA DE PSICOMOTRICIDAD PREINFANTIL (3 a 8 años) Nº 1

AVISO: No es una sesión de psicomotricidad al uso, es una adaptación a la nueva realidad con la familia al aire libre.

OBJETIVOS	· Mejorar la coordinación dinámica general. /· Conocer y valorar la nueva normalidad a través de la realidad corporal, sus posibilidades y sus limitaciones. / · Orientarse y actuar autónomamente en los espacios propuestos. / · Conocer el propio cuerpo y sus posibilidades de acción. · Disfrutar de las actividades propuestas, participando activamente y aceptando sugerencias. / · Aceptar y reflexionar sobre el juego propuesto. · Desarrollar estado físico, psíquico y social del niño/a.
CONTENIDOS	Conocimiento de si mismo y autonomía personal, a través del Juego: - Lateralidad: conciencia del eje corporal. / - Esquema corporal. / - Dominio del equilibrio, esquema corporal y orientación espacial. / - Desarrollo de la competencia social y ciudadana a través de las actividades propuestas, por medio de Valores Sociales.

NIVEL DE LA SESIÓN	Complicar la norma del juego progresivamente, adecuándola a la edad del niño/a.	**DURACIÓN (minutos)**	Entre 30 -60 min.

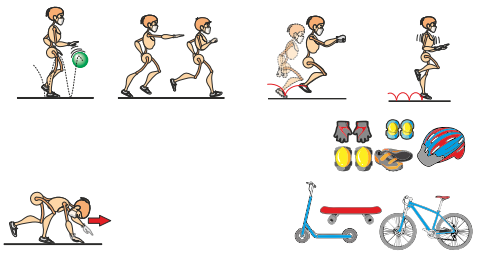
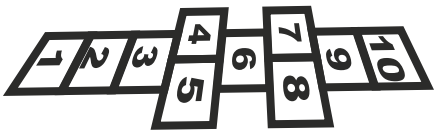
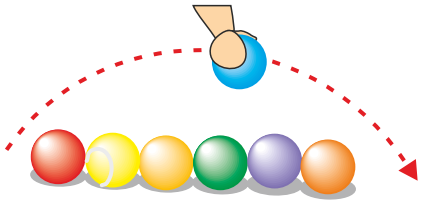
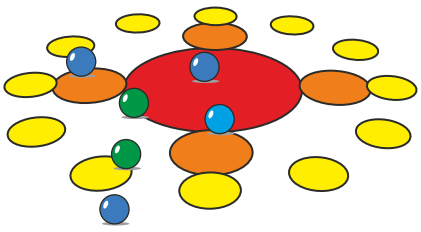
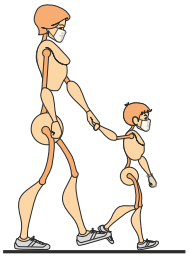
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
ACERCAMIENTO INICIAL/ACTIVACIÓN	Entre 5 y 15 minutos	- Juego Libre Espontaneo: según desarrollo de material, zona a la que se sale (calle, parque, etc) y distribución de juego. - Actividades Motoras Básicas: andar, correr, saltar, galopar, parar, botar, esquivar, subir, bajar… - Acuerdos de las reglas de juego de la actividad principal, a modo de asamblea.		 - LIBRE: Pelotas, Patín, bici, etc. - Juguetes que le apetezca usar al aire libre.
PARTE PRINCIPAL	Entre 20 y 40 minutos	1. Carreras con persecución (pilla-pilla): correr y tocar, sumando los “tocados”, de manera individual, de diferentes formas, tocar y no ser tocado, llevando la cuenta, este es el objetivo. Jugamos con papa, mama y si tenemos hermanos, también con ellos. VARIANTE: igual tocando diferentes partes del cuerpo, la cabeza, hombro, con 1 mano, con 2 juntas, etc. 2. Petrificados: Pilla - pilla, por parejas, tríos, etc., dependiendo del número de integrantes de la familia. Uno se la liga. El objetivo es tocar para que el tocado se convierta en estatua. La estatua se salva y sigue jugando si alguien le toca en el pie, si no hay suficientes personas/niños, la estatua se salva, por tiempo, ej: contando hasta 10. El que no es pillado se la liga. 3. Roba colas: juego de persecución por parejas, tríos, etc., dependiendo del número de integrantes de la familia. Intentamos robar el pañuelo (cola de caballo), para convertirnos en caballo. Nos ponemos la cola (sujeta por detrás en el pantalón). VARIANTE: Todos con cola, quitamos a cualquiera y cualquiera nos la puede quitar, con tiempo establecido, siendo el objetivo robar el mayor número de ellas.		- Pañuelo/s o similares.
VUELTA A LA CALMA	Entre 5 y 10 minutos	Paseo de vuelta a casa: Dando a conocer a nuestros hijos/as que el reposo en los juegos tiene un sentido recuperador, bien de la propia actividad de juego o bien de cualquier otra, al margen del mismo. Reflexión final a modo de charla – paseo para dar sentido al juego como elemento de desarrollo personal del niño.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Desarrollo / reflexión sobre la capacidad de juego, conocimiento de diferentes posibilidades de movimiento, coordinación dinámica general, capacidad de juego en compañía (compañía reducida), respeto y aceptación de nuevas normas de juego y/o seguridad: todo ello dentro del concepto de la nueva realidad de desescalada. Vuelta a la normalidad progresiva.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Reflexión padres/madres/niños/as: · Hablar de la importancia del descanso, hidratarse, etc, · ¿Qué juego te ha gustado más? · ¿Te lo has pasado bien? · ¿Prefieres estos juegos en grupo o en solitario?

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ÁREA DE PSICOMOTRICIDAD PREINFANTIL (3 a 8 años) Nº 2

AVISO: No es una sesión de psicomotricidad al uso, es una adaptación a la nueva realidad con la familia al aire libre.

OBJETIVOS	·Mejorar la coordinación dinámica general. Conocer y valorar la nueva normalidad a través de la realidad corporal, sus posibilidades y sus limitaciones. Mejorar la coordinación óculo-manual. Interiorizar mediante la práctica la posición del cuerpo en el lanzamiento. Interés por superar la propia competencia motriz. Disfrutar de las actividades propuestas, participando activamente y aceptando sugerencias. Aceptar y reflexionar sobre el juego propuesto. Desarrollar el estado físico, psíquico y social del niño/a.
CONTENIDOS	Coordinación óculo – manual. Percepción espacio – temporal. Desarrollo de la competencia social y ciudadana a través de las actividades propuestas, por medio de Valores Sociales. Percepción trayectoria y velocidad de diferentes objetos. Ejecución de las habilidades físicas. Habilidades perceptivo – motoras
NIVEL DE LA SESIÓN	Complicar la norma del juego progresivamente, adecuándola a la edad del niño/a.
DURACIÓN (minutos)	Entre 30 -60 min.

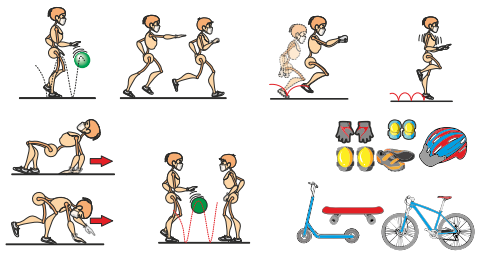
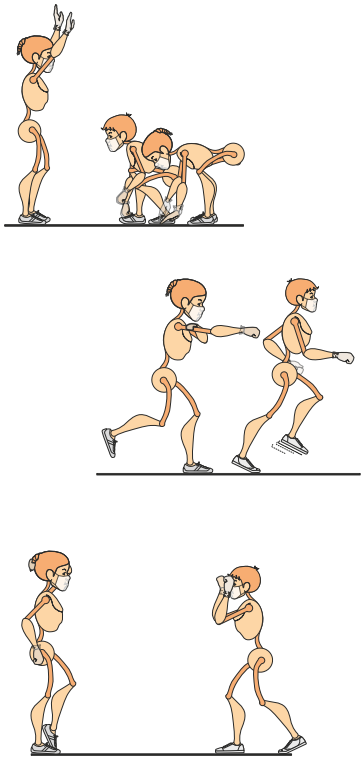
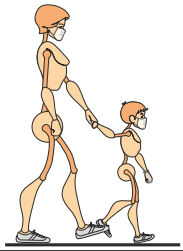
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
ENCUENTRO INICIAL ACTIVACIÓN	Entre 5 y 15 minutos	- Juego Libre Espontaneo: según desarrollo de material, zona a la que se sale (calle, parque, etc) y distribución de juego. - Actividades Motoras Básicas: andar, correr, saltar, galopar, parar, botar, esquivar, subir, bajar… - Acuerdos de las reglas de juego de la actividad principal, a modo de asamblea.		LIBRE: Pelotas, Patín, bici, etc. Juguetes que le apetezca usar al aire libre
PARTE PRINCIPAL	Entre 20 y 40 minutos	1. La Rayuela Se tira una piedra pequeña que deberá caer dentro del cuadrado. Se tiene que alcanzar saltando de casilla en casilla a la pata coja, después regresar a la línea de salida. Sólo en las casillas dobles se pueden apoyar ambos pies. Se repetirá la operación desde el número una hasta el diez. 2. Carrera de Orugas: Con elementos de casa (pompones, pelotas o piedras del mismo tamaño aproximado). Se unifican 7 piezas colocadas en línea y con la mano se va pasando la última al principio (al ritmo de cola-cabeza) y simularemos el movimiento y desplazamiento de una oruga. Ganará la primera oruga que haya recorrido el espacio señalado. 3. Ruleta: Se dibuja un circulo en el suelo. Alrededor del mismo 4 círculos más pequeños y alrededor de estos 4 otros 12 más pequeños Lanzaremos distintos materiales que pesen más o menos, que boten o no, intentando meter lo que lancemos en el circulo grande que tendrá la máxima puntuación, si lo colamos en cualquiera de los demás, tendrán distintas puntuaciones. Gana el que mayor puntuación tenga	  	Elementos para marcar el suelo y lanzar. Distintos materiales para realizar la oruga. Diferentes materiales para realizar el circulo y lanzar.
VUELTA A LA CALMA	Entre 5 y 10 minutos	Paseo de vuelta a casa: Dando a conocer a nuestros hijos/as que el reposo en los juegos tiene un sentido recuperador, bien de la propia actividad de juego o bien de cualquier otra, al margen del mismo. Reflexión final a modo de charla – paseo para dar sentido al juego como elemento de desarrollo personal del niño.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Desarrollo / reflexión sobre la capacidad de juego, conocimiento de diferentes posibilidades de movimiento, coordinación dinámica general, coordinación óculo – manual, ejecución de las habilidades físicas, capacidad de juego en compañía (compañía reducida), respeto y aceptación de nuevas normas de juego y/o seguridad: todo ello dentro del concepto de la nueva realidad de desescalada. Vuelta a la normalidad progresiva.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	·REFLEXIÓN PADRES/MADRES/NIÑOS/AS: Hablar de la importancia del descanso, hidratarse… ¿Qué juego te ha gustado más? ¿Te lo has pasado bien? ¿Prefieres estos juegos en grupo o en solitario? ¿Cuál es la parte más divertida del juego que hemos hecho?

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ÁREA DE PSICOMOTRICIDAD PREINFANTIL (3 a 8 años) Nº 3

AVISO: No es una sesión de psicomotricidad al uso, es una adaptación a la nueva realidad con la familia al aire libre.

OBJETIVOS	Desarrollar imaginación y creatividad. Saber expresar a través del movimiento estados de ánimo. Mejorar la expresividad corporal. Conseguir comunicarse mediante el propio cuerpo.
CONTENIDOS	Expresión corporal. Desplazamientos (lento/rápido), coordinación motriz. Identificación de sentimientos, emociones y vivencias. Esquema/imagen corporal.
NIVEL DE LA SESIÓN	Complicar la norma del juego progresivamente, adecuándola a la edad del niño/a.
DURACIÓN (minutos)	Entre 30 -60 min.

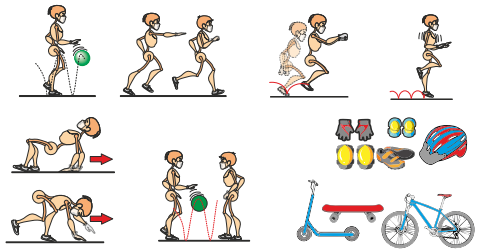
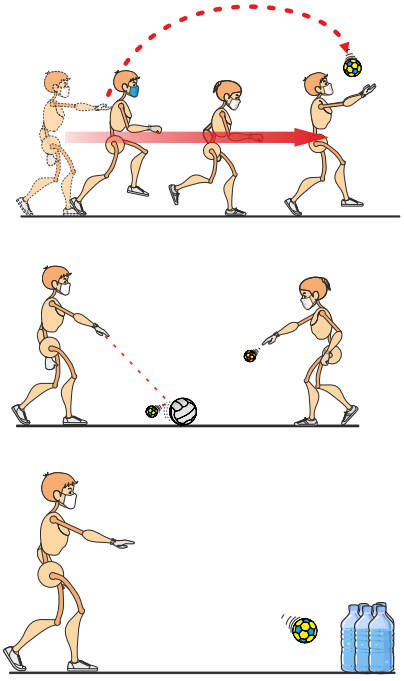
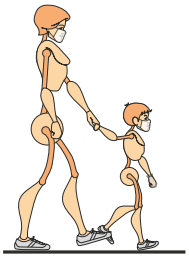
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
ENCUENTRO INICIAL ACTIVACIÓN	Entre 5 y 15 minutos	- Juego Libre Espontaneo: según desarrollo de material, zona a la que se sale (calle, parque, etc) y distribución de juego. - Actividades Motoras Básicas: andar, correr, saltar, galopar, parar, botar, esquivar, subir, bajar… - Acuerdos de las reglas de juego de la actividad principal, a modo de asamblea.		LIBRE: Pelotas, Patín, bici, etc. Juguetes que le apetezca usar al aire libre
PARTE PRINCIPAL	Entre 20 y 40 minutos	1.- El mundo al revés: Uno de los niños es el "gimnasta principal", los demás, tienen que prestar atención porque no pueden imitar nada, sino que tienen que hacer exactamente lo contrario. Si el "gimnasta" levanta los brazos, los otros tienen que estirar los brazos hasta el suelo, si él ríe, los otros tienen que sollozar. Quien se equivoque se convierte en gimnasta. 2-La mancha contagiosa: delimitamos un espacio amplio (con algunas referencias). El perseguidor "manchado" intenta tocar a uno de los niños/as, cuando consigue tocar a uno de ellos deja de ser perseguidor. Y el jugador deberá llevar la mano pegada a la zona del cuerpo en la que fue tocado por el perseguidor. No dejará de ser perseguidor hasta que toque a alguien con la mano libre. 3.-Vamos al teatro: Somos fotógrafos, uno hace de modelo y otro le fotografía y pone diferentes poses. Somos televisiones parlanchinas. Nos encienden, apagan, suben volumen, bajan. Somos dinosaurios, nos ponemos un nombre y andamos por el espacio. Somos payasos y hacemos reír. Hacemos una película de miedo y somos monstruos.		Ninguno
VUELTA A LA CALMA	Entre 5 y 10 minutos	Paseo de vuelta a casa: Dando a conocer a nuestros hijos/as que el reposo en los juegos tiene un sentido recuperador, bien de la propia actividad de juego o bien de cualquier otra, al margen del mismo. Reflexión final a modo de charla – paseo para dar sentido al juego como elemento de desarrollo personal del niño.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Desarrollo / reflexión sobre la capacidad de juego, si hemos disfrutado de los juegos, conocimiento de diferentes posibilidades de movimiento, si hemos sido capaces de expresarnos de forma verbal y no verbal, capacidad de juego en compañía (compañía reducida), si hemos sido creativos, si hemos actuado con respeto y aceptación de nuevas normas de juego y/o seguridad: todo ello dentro del concepto de la nueva realidad de desescalada. Vuelta a la normalidad progresiva.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	REFLEXIÓN PADRES/MADRES/NIÑOS/AS: Hablar de la importancia del descanso, hidratarse… ¿Qué juego te ha gustado más? ¿Te lo has pasado bien? ¿Prefieres estos juegos en grupo o en solitario? ¿Cuál es la parte más divertida del juego que hemos hecho?

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ÁREA DE PSICOMOTRICIDAD PREINFANTIL (3 a 8 años) Nº 4

AVISO: No es una sesión de psicomotricidad al uso, es una adaptación a la nueva realidad con la familia al aire libre.

OBJETIVOS	Conocer y valorar la nueva normalidad a través de la realidad corporal, sus posibilidades y sus limitaciones. Mejorar la coordinación dinámica general: lanzamientos, recepciones y manipulaciones. Practicar y mejorar lanzamientos de precisión para desarrollar un mayor control corporal. Conocer el propio cuerpo y sus posibilidades de acción. Disfrutar de las actividades propuestas, participando activamente y aceptando sugerencias. Aceptar y reflexionar sobre el juego propuesto. Desarrollar estado físico, psíquico y social del niño/a.
CONTENIDOS	Percepción del entorno y descubrimiento del espacio a través de juegos de Lanzamientos y Recepciones. Nociones topológicas básicas: Arriba/abajo, dentro/fuera, delante/detrás. Sentido y dirección (trayectorias): alto/bajo, hacia delante/hacia atrás. Orientación con límite: Rayas pintadas, el suelo. Apreciación de distancias: largo/corto. Coordinación: óculo - manual / óculo – pédica.
NIVEL DE LA SESIÓN	Complicar la norma del juego progresivamente, adecuándola a la edad del niño/a.
DURACIÓN (minutos)	Entre 30 -60 min.

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
ENCUENTRO INICIAL ACTIVACIÓN	Entre 5 y 15 minutos	- Juego Libre Espontaneo: según desarrollo de material, zona a la que se sale (calle, parque, etc) y distribución de juego. - Actividades Motoras Básicas: andar, correr, saltar, galopar, parar, botar, esquivar, subir, bajar… - Acuerdos de las reglas de juego de la actividad principal, a modo de asamblea.		LIBRE: Pelotas, Patín, bici, etc. Juguetes que le apetezca usar al aire libre
PARTE PRINCIPAL	Entre 20 y 40 minutos	1CADENA HUMANA DE LANZAMIENTOS: Iniciar el paseo/recorrido lanzando una pelota (bien con las manos, bien con los pies). Nos desplazamos en fila y el de detrás lanza la pelota al de delante y corre a ponerse delante de éste para recibir de nuevo la pelota. A POR LA PELOTA GIGANTE: Situados uno en frente de otro, detrás de una línea trazada en el suelo, hacer llegar la pelota gigante (o diferente al resto) situada en el centro mediante lanzamientos previamente acordados con las manos o pies, al campo contrario. Gana un punto el que lo consiga primero. BOLOS: Mediante lanzamientos bien con las manos o con el pie, tratar de derribar los bolos (botellas de agua). Con cada botella derribada ganamos un punto		Pelotas y botellas de agua
VUELTA A LA CALMA	Entre 5 y 10 minutos	Paseo de vuelta a casa: dando a conocer a nuestros hijos/as que el reposo en los juegos tiene un sentido recuperador, bien de la propia actividad de juego o bien de cualquier otra, al margen del mismo. Reflexión final a modo de charla – paseo para dar sentido al juego como elemento de desarrollo personal del niño.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Desarrollo / reflexión sobre la capacidad de juego, conocimiento de diferentes posibilidades de movimiento, coordinación dinámica general, coordinación óculo – manual, ejecución de las habilidades físicas, capacidad de juego en compañía (compañía reducida), respeto y aceptación de nuevas normas de juego y/o seguridad: todo ello dentro del concepto de la nueva realidad de desescalada. Vuelta a la normalidad progresiva.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	·REFLEXIÓN PADRES/MADRES/NIÑOS/AS: Hablar de la importancia del descanso, hidratarse… ¿Qué juego te ha gustado más? ¿Te lo has pasado bien? ¿Prefieres estos juegos en grupo o en solitario? ¿Cuál es la parte más divertida del juego que hemos hecho?

Deportes

COLECTIVOS

Madrid es Deporte

GUÍAS TÉCNICAS "MADRID ES DEPORTE"

Área Delegada de Deporte
Dirección General de Deporte



- Baloncesto
- Balonmano
- Hockey
- Voleibol
- Fútbol
- Rugby
- Beisbol...

madrid.es/deportes

MADRID

GUÍAS TÉCNICAS
"MADRID ES DEPORTE"

Área Delegada de Deporte
Dirección General de Deporte

DEPORTES
Colectivos

1 **GUÍA DE ENTRENAMIENTO DE DEPORTES COLECTIVOS**

Página 3

2 **¿EN QUÉ TE VA A BENEFICIAR LA PRÁCTICA DE DEPORTES COLECTIVOS?**

Página 4

3 **SEA CUAL SEA TU EDAD...**

...sin olvidar

Estructura de la sesión

Página 5

4 **INFANTILES**
DE 6 A 14 AÑOS

Test para comprobar la evolución física

Página 8

5 **JÓVENES Y ADULTOS**
DE 4 A 14 AÑOS

Test para comprobar tu evolución

Página 10

6 **MAYORES**
DE 65 AÑOS

Test para comprobar tu evolución

Página 12

7 **ÚLTIMAS RECOMENDACIONES**

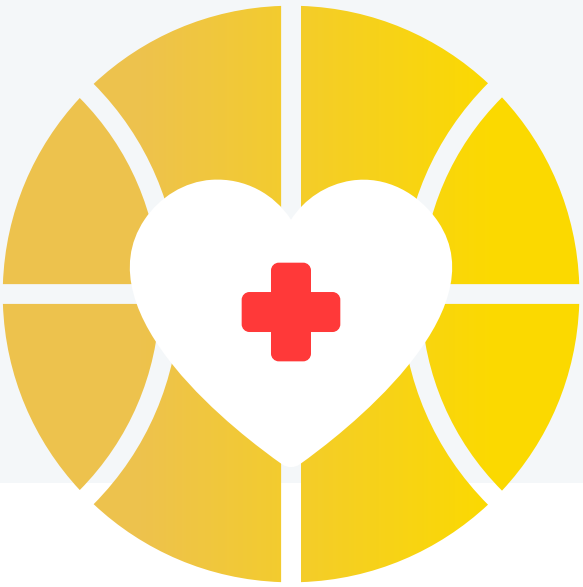
Página 14

Guía de entrenamiento de

Deportes Colectivos

El objetivo de esta guía es aprender a realizar un entrenamiento físico seguro, eficaz y específico, para la práctica óptima de deportes colectivos, y así preparar el regreso a tus clases, tus sesiones libres, a tus entrenamientos específicos y a tus encuentros.

Para ello, se realizan indicaciones, consejos, recomendaciones técnicas y de seguridad, según la edad, **y se proponen fichas técnicas con los ejercicios a desarrollar,** tanto en una zona adecuada del medio urbano, como en un centro deportivo, para que la reincorporación al deporte en equipo se realice de la mejor forma posible.



Si tienes, o has tenido fiebre, tos, dificultad para respirar o sientes dificultad para respirar, algún dolor, mareo o sensación extraña, evita realizar deporte o cualquier tipo de ejercicio físico y consulta a tu médico.

¿En qué te va a beneficiar

la práctica

de deportes colectivos?

1 Vas a estar **más activo** durante las actividades cotidianas.

2 Vas a responder **mejor** a los imprevistos, porque mejoras los **reflejos** y la **coordinación.**



3 Vas a **fortalecer** tu **sistema inmunitario** y optimizar tu **estado de ánimo.**

4 Vas a gestionar **mejor** los **estados** emocionales de **ansiedad y miedo** durante la actual crisis sanitaria.

Sea cual sea tu edad...

Asegúrate de tu estado general. En caso de sensación de debilidad o de dolores que, por tu propia experiencia, no consideres inherentes a la realización del entrenamiento, NO comiences la actividad, o suspéndela y consulta al médico.

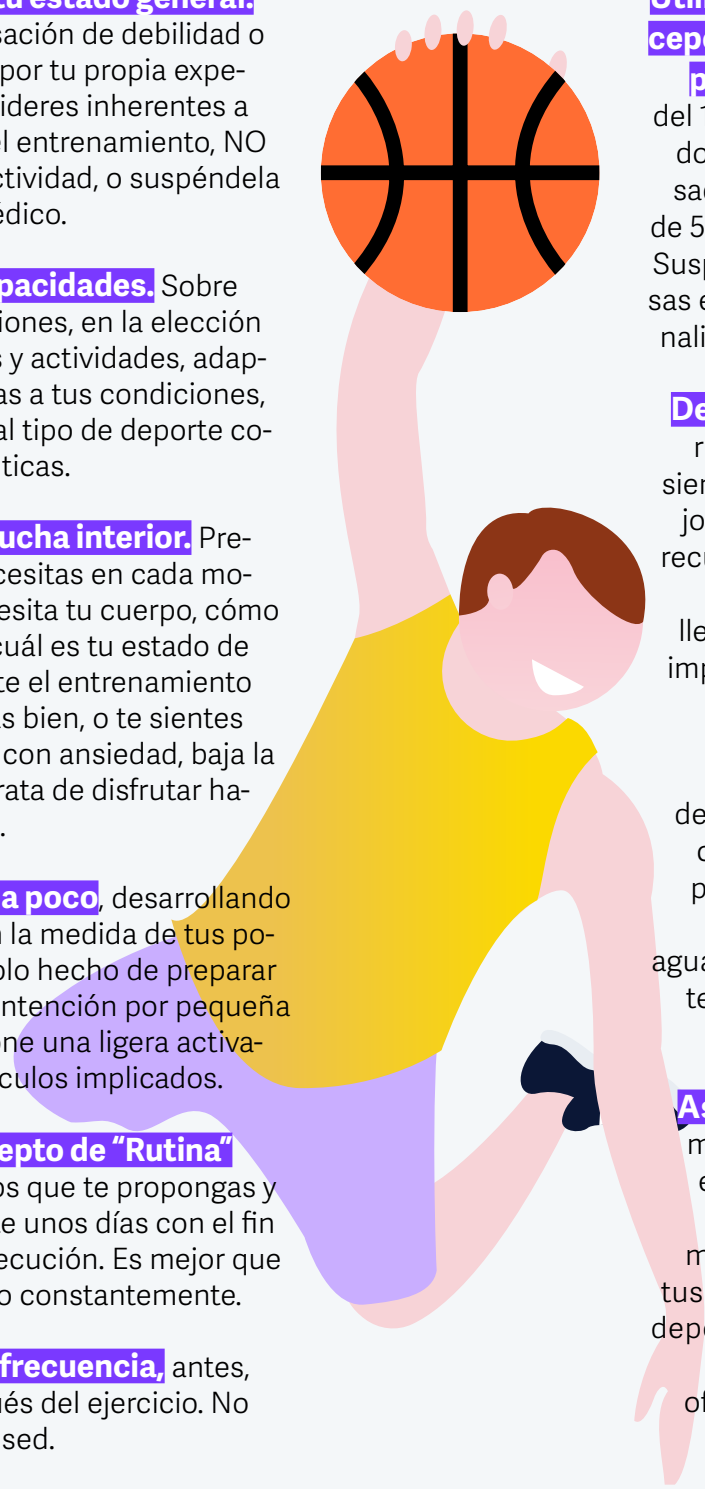
Analiza tus capacidades. Sobre todo tus limitaciones, en la elección de los ejercicios y actividades, adaptando las mismas a tus condiciones, posibilidades y al tipo de deporte colectivo que practicas.

Atiende la escucha interior. Pregúntate qué necesitas en cada momento, qué necesita tu cuerpo, cómo te encuentras, cuál es tu estado de ánimo. Si durante el entrenamiento no te encuentras bien, o te sientes muy cansado, o con ansiedad, baja la intensidad. Se trata de disfrutar haciendo ejercicio.

Empieza poco a poco, desarrollando los ejercicios en la medida de tus posibilidades. El solo hecho de preparar un gesto o una intención por pequeña que sea ya supone una ligera activación de los músculos implicados.

Utiliza el concepto de "Rutina" con los ejercicios que te propongas y repítelos durante unos días con el fin de mejorar la ejecución. Es mejor que estar cambiando constantemente.

Hidrátate con frecuencia, antes, durante y después del ejercicio. No esperes a tener sed.



Utiliza los mecanismos de percepción subjetivo del esfuerzo para regularte: en una escala del 1 al 10, siendo el 1 nada cansado y el 10 extremadamente cansado, trabaja sobre sensaciones de 5 o 6, no superando nunca el 7. Suspende la actividad si sobrepasas este nivel, aunque no hayas finalizado lo que te has propuesto.

Descansa lo que creas necesario, entre ejercicio y ejercicio o siempre que lo necesites. Es mejor trabajar a menor intensidad, recuperándote con un descanso, y luego repetir otra serie, que llegar a un nivel de fatiga que te impida continuar o con la que te puedas lesionar.

Equipamiento. Utiliza ropa deportiva cómoda, calzado adecuado para una sesión de preparación deportiva al aire libre. Prepárate una "mochilita" con agua, móvil (cargado) gorra, y protección solar, pañuelos o toalla para secarte...

Asesoramiento. Utiliza información contrastada sobre los ejercicios a realizar que sean enfocados al entrenamiento más adecuado para potenciar tus necesidades con relación al deporte colectivo que practicas. (Junto a esta publicación te ofrecemos sesiones de ejercicios recomendables.

...sin olvidar:

- **Comenzar con un calentamiento articular y una suave sesión cardiovascular.** Las sesiones de trabajo físico específico transferible a tu deporte, requerirán de mayor intensidad. Por eso es necesario tener los músculos preparados.
- **Ponerte metas a corto plazo.** Y así aumentar tu motivación, tanto para conseguir el ejercicio propuesto, como para superarlo. Utiliza las dificultades en conseguir el objetivo a la primera, como estímulo, para seguir esforzándote.
- **Realizar trabajo de fuerza y de coordinación general.** Si vas a hacer saltos, giros, cambios de posición..., adapta progresivamente la velocidad y la intensidad de la práctica a tus capacidades e intenta aumentarlas en las sucesivas repeticiones.
- **Controlar la postura.** Procura mantener una posición correcta del cuerpo en cada ejercicio, de manera que evites la excesiva tensión muscular. No te olvides de que lo que quieres es aprovechar el momento para mejorar tu técnica.
- **Recordar la situación de pandemia.** Protege adecuadamente ojos, nariz y boca. Evita los lugares más frecuentados. Mantén la distancia de seguridad con otras personas. No corras si no realizabas ejercicio de forma habitual antes del confinamiento. Caminar también es una buena práctica que aporta los mismos beneficios.



Estructura

tu sesion

Calentamiento
(al menos 5 minutos)

Aumenta progresivamente la temperatura corporal con movimientos grandes y globales de los miembros inferiores y superiores. Esto te llevará a elevar gradualmente el ritmo cardíaco, hasta alcanzar el nivel de esfuerzo deseado para la actividad principal.

Da tiempo a que los músculos y los tendones se preparen, movilizando y estirando ligeramente los diferentes grupos musculares y articulaciones de forma suave preparándolos para la práctica y evitar lesiones.

Camina o trota en diferentes direcciones, ritmos y sentidos preparando la musculatura específica de tu deporte colectivo.

Asegúrate de disponer de capas de ropa para mantenerte caliente mientras la temperatura corporal sea baja o de quitártelas si hace excesivo calor antes de comenzar.

Actividad principal
(al menos 20-30 minutos)

Para conseguir resultados óptimos es esencial conocer la intensidad de nuestro trabajo y que seamos capaces de medir nuestro esfuerzo.

Si el **nivel de intensidad** es muy bajo, la actividad te ofrecerá pocos beneficios. Si es muy alta sentirás fatiga y no podrás cumplir con tu objetivo.

Es necesario que comprendas el principio de **"carga de trabajo"** para mejorar tu condición física cada día que haces ejercicio, e ir aumentando tu capacidad habitual, ya que el cuerpo se adapta a aquello que ya sabe que puede afrontar.

Cuando **aumentes la confianza** podrás aumentar la intensidad del ejercicio.

Poco a poco, según vayas reconociendo las sensaciones del esfuerzo, sabrás dónde están los desafíos y aprenderás a tomar el control de tu entrenamiento para obtener los resultados que deseas.

Vuelta a la calma
(al menos 5 minutos)

Reduce la intensidad progresivamente y estira los principales grupos musculares.

Abrígate para no enfriarte cuando la temperatura corporal empiece a descender. Es importante que los músculos estén calientes cuando se estiran.

Aprovecha la vuelta a casa con un paseo suave para reducir la intensidad y hacer los estiramientos en el interior.

Alcanza el umbral de estiramiento y no sobrepases la barrera del dolor.



Infantiles
de 6 a 14 años
(Recomendaciones para los padres o tutores)

Deja que los niños y niñas **decidan** qué actividades y ejercicios les gustan más para que estén motivados/as. Normalmente es más fácil con un deporte colectivo como el baloncesto, balonmano, hockey, voleibol, fútbol, rugby, béisbol, u otros.

Actúa como **modelo activo** en la vida de tus hijos e hijas, y participa en las actividades con ellos/as. Prueba a entrenar en familia. Será motivante, sobre todo para los/as más pequeños/as.

Extrema las **precauciones** para que no toquen nada innecesario y para que mantengan la distancia de seguridad con otros/as compañeros/as de juego.

Busca un **terreno** firme y seguro para entrenar y más si vais a utilizar un balón.

Propón **ejercicios** de resistencia, fuerza, coordinación y habilidad, dejando espacio para la espontaneidad y creatividad.

Reserva como rutina un **horario** para hacer ejercicio y disfrutar de ese momento.



TEST

para comprobar la evolución física

¡Comprueba si has mejorado!

Realiza estos test, una vez a la semana, o cada 15 días, para conocer la evolución.
Hazlo siempre en las mismas condiciones y apunta los resultados.
Como máximo hazlo una vez a la semana o cada 15 días.

1

Test físico.
Pasos en 1 minuto.
Avanzar un paso hacia delante, con la derecha, y regresar; hacerlo con la izquierda y regresar; así durante 1 minuto ¿Cuántos pasos eres capaz de dar?

Adaptación para un nivel medio- alto de condición física:
Hazlo corriendo, de la misma forma que el anterior, pero con paso de carrera.
O en un escalón, en 1 minuto ¿Cuántas veces eres capaz de subir y bajar del escalón alternando el pie con el que se sube?*

2

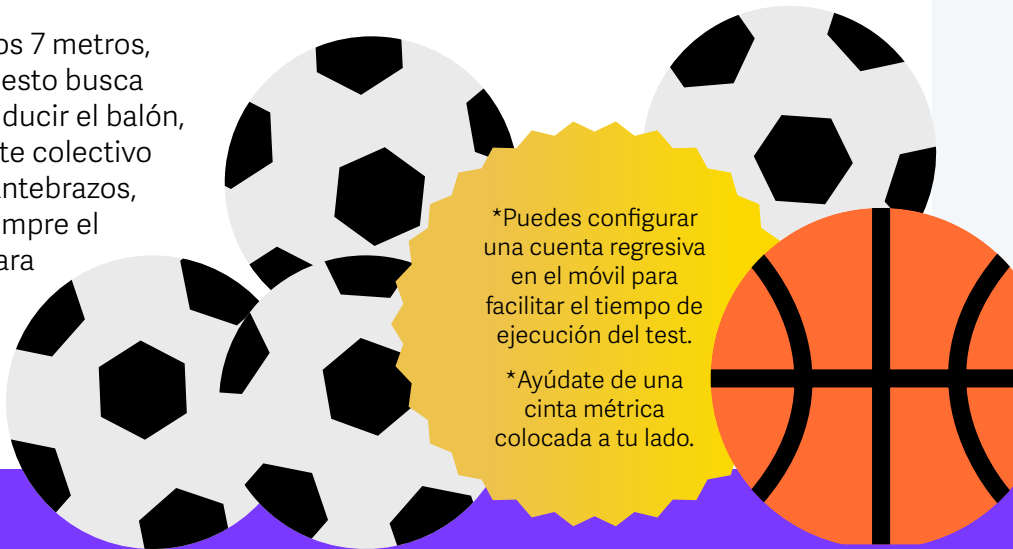
Test de Habilidad.
Circuito en 1 minuto.
Selecciona una distancia de unos 7 metros, que sea siempre la misma. Para esto busca líneas o marcas en el suelo. Conducir el balón, con un gesto habitual del deporte colectivo elegido (bote, regate, toque de antebrazos, conducción con stick, etc.) y siempre el mismo cuando repitas el test, para poder comparar los resultados.
Cuenta las veces que realizas el recorrido en 1 minuto.*

3

Test de fuerza:
Sentadillas en silla durante 1 minuto.
Selecciona una silla en casa, y cuenta en 1 minuto, cuántas sentadillas realizas tocando con el glúteo el asiento y volviendo a levantarte. Observa la postura y no te dejes caer sobre la silla, controlando el movimiento. Compara los progresos. *

4

Test de flexibilidad. Sentarse y llegar lejos.
Sentado en el suelo de casa, con las piernas estiradas, coger el balón con las manos y llevarlo hacia la punta de los pies. Observa lo que avanzas*. Puedes hacerlo a cada lado, e ir comparando cómo mejora tu flexibilidad isquiotibial al estirar cada día.



*Puedes configurar una cuenta regresiva en el móvil para facilitar el tiempo de ejecución del test.

*Ayúdate de una cinta métrica colocada a tu lado.

Jóvenes y adultos

de 15 a 64 años

Entrena con seguridad. Evita ser impulsivo/a aunque hayas hecho ejercicio en casa y se prudente, como si no hubieses hecho nada.

Busca un terreno firme y seguro para entrenar y más si vas a utilizar un balón.

Percibe tu esfuerzo durante la sesión, como máximo en un 6 (escala de 1 a 10).

Si estás acostumbrado a **usar pulsómetro,** llévalo contigo y úsalo para medir la intensidad del ejercicio.

Es de gran importancia que no olvides **seleccionar ejercicios** de fuerza, resistencia, velocidad en distancias cortas, velocidad de reacción, equilibrio, coordinación y, sobre todo, no dejes de lado la flexibilidad.



No tengas prisa en conseguir objetivos. Ten paciencia y disfruta del proceso de mejora practicando en cada entrenamiento.

TEST

para comprobar tu evolución

¡Comprueba que has mejorado!

Realiza estos test para conocer tu evolución, como máximo, una vez a la semana, o cada 15 días. Hazlo siempre en las mismas condiciones y apunta tus resultados. Si no te sientes seguro/a haciendo alguno, no lo hagas.

1

Test físico. Pasos en 1 minuto.
Avanzar un paso hacia delante, con la derecha, y regresar; hacerlo con la izquierda y regresar; así durante 1 minuto ¿Cuántos pasos eres capaz de dar?

Adaptación para un nivel medio- alto de condición física:
Hazlo corriendo, de la misma forma que el anterior, pero con paso de carrera.
O en un escalón, en 1 minuto ¿Cuántas veces eres capaz de subir y bajar del escalón alternando el pie con el que se sube?*

2

Test de Habilidad. Circuito en 1 minuto.
Selecciona una distancia de unos 7 metros, que sea siempre la misma. Para esto busca líneas o marcas en el suelo. Conducir el balón, con un gesto habitual del deporte colectivo elegido (bote, regate, toque de antebrazos, conducción con stick, etc.) y siempre el mismo cuando repitas el test, para que puedas comparar los resultados. Cuenta las veces que realizas el recorrido en 1 minuto.*

3

Test de fuerza: Sentadillas en silla durante 1 minuto.
Selecciona una silla en casa, y cuenta en 1 minuto, cuántas sentadillas realizas tocando con el glúteo el asiento y volviendo a levantarte. Observa la postura y no te dejes caer sobre la silla, controlando el movimiento. Compara los progresos. *

4

Test de flexibilidad. Sentarse y llegar lejos.
Sentado en el suelo de casa, con las piernas estiradas, coger el balón con las manos y llevarlo hacia la punta de los pies. Observa lo que avanzas*. Puedes hacerlo a cada lado, e ir comparando cómo mejora tu flexibilidad isquiotibial al estirar cada día.

*Puedes configurar una cuenta regresiva en el móvil para facilitar el tiempo de ejecución del test.

*Ayúdate de una cinta métrica colocada a tu lado.



Mayores

de 65 años

Entrena con seguridad, recuerda que no todos los días el cuerpo rinde por igual.

Busca un **terreno firme** para realizar los ejercicios y más si quieres usar un balón.

Percibe tu esfuerzo durante la sesión como máximo en un 5- 6 (escala de 1 a 10).

Si estás acostumbrado a **usar pulsómetro,** llévalo contigo y úsalo para medir la intensidad del ejercicio.

Es de gran importancia que no olvides **seleccionar ejercicios** de equilibrio, coordinación, fuerza, reflejos y memoria para tu rutina de entrenamiento.

No tengas prisa en conseguir objetivos. Ten paciencia y disfruta del proceso de mejora practicando en cada entrenamiento.

Evita aquellos ejercicios que no te generen confianza o seguridad.



TEST

para comprobar tu evolución

*Puedes configurar una cuenta regresiva en el móvil para facilitar el tiempo de ejecución del test.

¡Comprueba que has mejorado!

Realiza estos test para conocer tu evolución, como máximo una vez a la semana, o cada 15 días. Realízalo siempre en las mismas condiciones y apunta tus resultados. Si no te sientes seguro/a haciendo alguno, no lo hagas.

1

Test físico. Pasos en 45 segundos.
Avanza un paso hacia delante con la derecha y regresa; hazlo con la izquierda y regresa, así durante 45 segundos. ¿Cuántos pasos eres capaz de dar? *

Adaptación para un nivel medio- alto de Condición física:
En un escalón (apoyándote si es necesario), en 45 segundos ¿Cuántas veces eres capaz de subir y bajar del escalón alternando el pie con el que subes? *

2

Test de Habilidad. Circuito en 45 segundos.
Selecciona una distancia de unos 7 metros que sea siempre la misma. Para esto busca líneas o marcas en el suelo. Conduce el balón con un gesto habitual de tu deporte colectivo (bote, regate, toque de antebrazos, conducción con stick, etc.) y siempre el mismo cuando repitas el test para que puedas comparar los resultados. Cuenta las veces que realizas el recorrido en 45 segundos. *

3

Test de fuerza: Sentadillas en silla durante 45 segundos.
Selecciona una silla en tu casa y cuenta en 45 segundos cuántas sentadillas realizas tocando con el glúteo el asiento y volviendo a levantarte. Observa tu postura y no te dejes caer sobre la silla controlando el movimiento. Compara tus progresos. *

4

Test de flexibilidad. Siéntate y llega lejos.
Sentado en el suelo de casa, con las piernas estiradas, coge el balón con las manos y llévalo hacia la punta de los pies. Observa lo que avanzas*. Puedes hacerlo a cada lado e ir comparando cómo mejora tu flexibilidad isquiotibial al estirar cada día.

Por último:
las recomendaciones de seguridad

1. **Nunca** realices los **ejercicios en ayunas,** ni inmediatamente después de comer. Evita las horas de máximo sol y excesivo calor.

2. Adopta con el máximo **rigor** las medidas de **higiene y seguridad,** para evitar posibles contagios, durante tu sesión de entrenamiento.

3. **Lávate las manos** antes y después del ejercicio físico, siguiendo las indicaciones de Sanidad (ver video de "imprescindibles", en el canal de youtube #yoentrenoencasaMadridesdeporte)

4. **Utiliza tutoriales** sobre el uso de **material preventivo** (mascarillas, guantes...) o sobre higiene de la ropa deportiva e infórmate sobre comportamientos necesarios a adoptar con motivo de la pandemia.

5. **Entrénate** de manera **individual** manteniendo siempre una distancia de al menos 2 metros con otras personas, evitando el contacto.

6. Si **caminas** detrás de otra persona mantén una **distancia** de 4 o 5 metros de separación; si estás corriendo aumenta dicha distancia a 10 metros y si vas en bici hasta 15 metros.

7. Siempre que puedas **no** hagas **ejercicio** delante o detrás de **otras personas,** evitando el rebufo. Si estás en un lugar con más personas es preferible hacer ejercicio en fila manteniendo espacio suficiente (mínimo 2 metros) de manera lateral.

8. **Evita** tocarte la **cara.** Para frenar el sudor puedes utilizar una cinta en la frente y lleva siempre pañuelos de papel o una toallita para secarte.

9. Lleva contigo **gel hidroalcohólico para la limpieza** de manos, por si te hiciera falta.

10. Cuando no vayas a usar más el **balón, desinféctalo** y llévalo en las manos.

11. Utiliza solo el material imprescindible, **mejor** usar referencias de **líneas,** o marcas que usar conos o "setas".

12. Entra al baño antes de salir de casa para **evitar** el uso de servicios públicos.

13. No hagas **ejercicios** en los que necesites **apoyarte** para no tocar superficies que puedan estar contagiadas.

14. Plantéate como alternativa saludable, desplazarte **caminando** que te servirá para sumar **actividad** y evitar así el uso de transporte público con mayor riesgo de contagio.

15. **Cumple las recomendaciones** de Sanidad, protegiéndote tú, y protegiendo a los demás.

Madrid es Deporte

#YoEntrenoEnCasa #SiempreContigo

Madrid es Deporte

FICHAS TÉCNICAS DE SESIONES

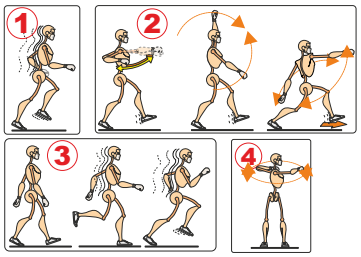
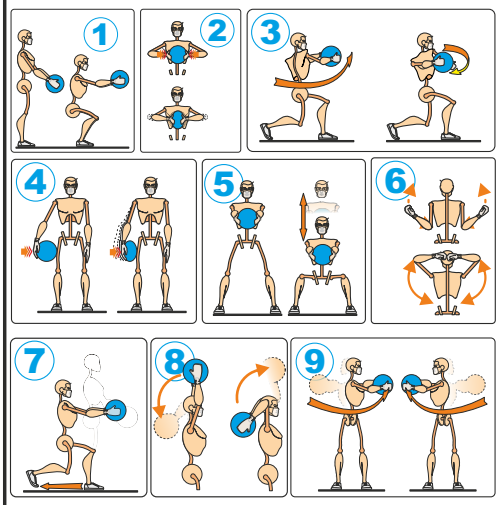
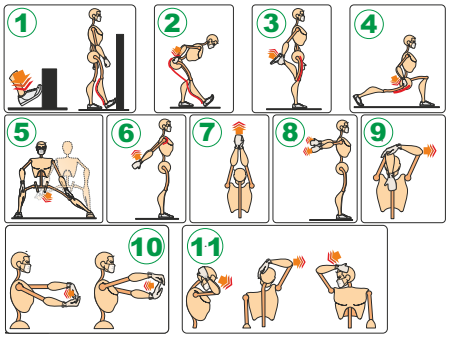
DEPORTES COLECTIVOS



Ilustraciones: Manuel J. González Vegas

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES COLECTIVOS JÓVENES Y ADULTOS (DE 15 A 64 AÑOS) Nº 1

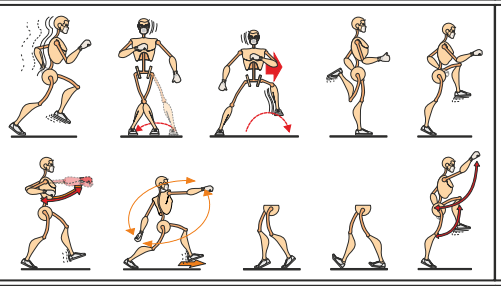
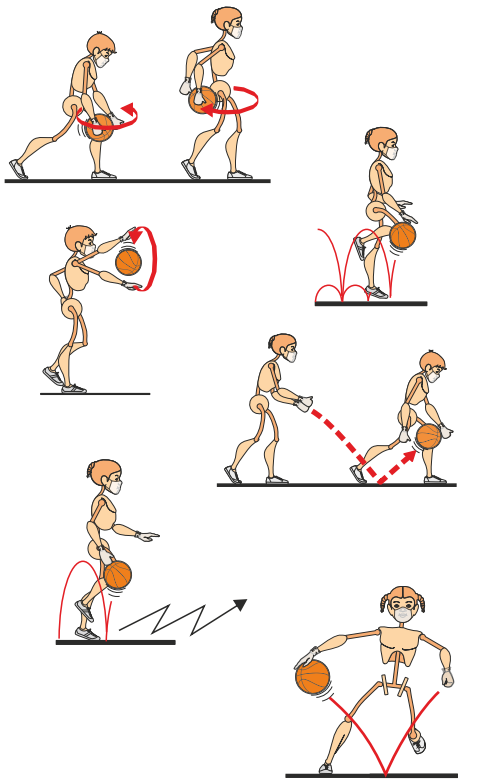
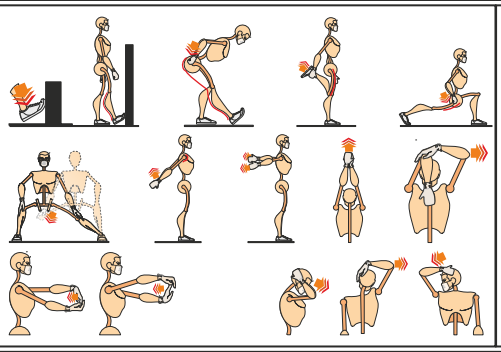
OBJETIVOS	Retomar la práctica deportiva al aire libre con precaución mejorando tu condición física de forma progresiva y saludable a través de tu deporte colectivo en busca de una mejor calidad de vida.		
CONTENIDOS	Resistencia aeróbica, fuerza, equilibrio y flexibilidad		
NIVEL DE LA SESIÓN	Medio	**DURACIÓN (minutos)**	60 min

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	10 minutos Incrementa progresivamente. Si no puedes correr camina	1) Carrera. 2) Distintos desplazamientos. 3) Técnica de carrera. 4) Movilidad articular		Sin material
PARTE PRINCIPAL	40 minutos **Fuerza:** 2-3 Vueltas de 9 ejercicios cada una. 30 seg. trabajo y 10 seg. desc. 1min. descanso cada vuelta. **Resistencia:** Trota 10´ con balón con cambios dirección y sentidos.	Fuerza con balón: 1) sentadillas, 2) Pectoral contractor, 3) zancada alterna, 4) Dorsal jalones laterales, 5) Sentadilla sumo, 6) Elevaciones laterales de hombro, 7) Zancadas atrás, 8) Tríceps en extensiones de brazos por encima de la cabeza 9) Rotaciones de tronco con pelota		Con el balón, ya que es más motivante y permite hacer ejercicios sin tocar nada en la calle
VUELTA A LA CALMA	10 minutos Estiramientos. (Seleccionando ejercicios donde no se toque nada en la calle).	1) Gemelo, 2)Cuadríceps, 3) psoas- iliaco, 4) Isquiotibiales, 5) aductor, 6) hombro, 7) dorsal, 8) pecho, 9) tríceps, 10) flexores de la muñeca, 11) flexores del cuello		Sin material y sin apoyo

AUTOEVALUACIÓN	En días alternos: Test de Sentadilla y Circuito de habilidad; Otro día Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Debes mantener una correcta postura en cada ejercicio, manteniendo tu espalda recta (alineada) y no descolgando el cuello. En los ejercicios de flexión de rodilla, evita que la rodilla adelante la posición del pie. No bloquees ninguna articulación al extenderla y mantén una respiración natural y fluida durante el ejercicio

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES COLECTIVOS
BALONCESTO JOVENES-ADULTOS (16 a 64 AÑOS) Nº 2

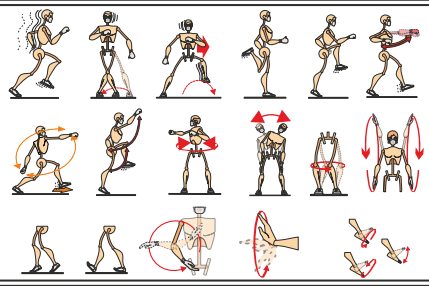
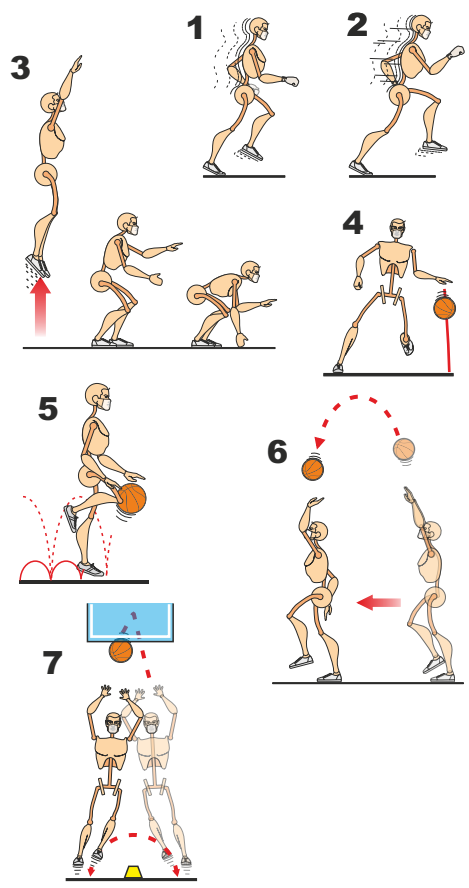
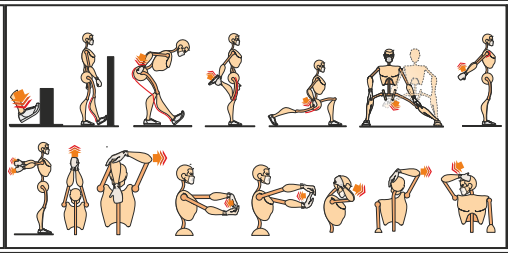
OBJETIVOS	Retomar la práctica deportiva al aire libre con precaución mejorando tu condición física de forma progresiva y saludable a través del baloncesto en busca de una práctica segura y eficaz.		
CONTENIDOS	Condición física general. El Bote. Las paradas y arrancadas. Cambios de dirección. Posición de triple amenaza.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo. Realiza un 5-6 en la Escala del Esfuerzo Percibido (1-10).	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incrementa progresivamente la actividad	1) Carreras. 2) Distintos desplazamientos. 3) Técnica de carrera. 4) Movilidad articular		Balon
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	Baja. 7´ por ejercicio y 10´circuito. Focaliza en la correcta técnica sin pérdida en la velocidad de ejecución	1- Rodea el balón velozmente por la cintura, cabeza, rodillas y tobillos. En ambos sentidos, alternar los sentidos. 2- Bota el balón a la pata coja. Mano hábil y no hábil. Variantes: *Cambia la pierna de apoyo. *Realiza cambio de mano por delante de la pierna elevada y por detrás. Altérnalo. 3- La vuelta al mundo. Lanza el balón al aire y rodéalo con el brazo antes de cogerlo. Cambia el sentido. Variantes: *Intenta dar dos vueltas. *Cambia de brazo. ¿Y con los 2 brazos? 4- Lanza el balón lejos, desplázate defensivamente sobre una línea marcada, coge el balón y bota optimizando el bote para llegar a otra línea. 5- Circuito en zigzag ida y vuelta en bote: *En la ida, parada en 2 tiempos (alterna vueltas pie izquierdo- pie derecho y derecho- izquierdo) con posición de triple amenaza. *En la vuelta cambios de dirección con cambio de mano (alterna vueltas por delante y entre las piernas). Hacer hincapié en el cambio de ritmo.		Balón. Utiliza Ropa y calzado adecuado. Busca un suelo con buen firme y desinfecta el material que utilices.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Baja	1-Estiramientos.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Test de Sentadilla y Circuito de habilidad; Otro día Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos. Valoración de las sensaciones al desarrollar la sesión (escala de Borg del esfuerzo percibido 1-10) y mejora de habilidades técnicas.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Amortigua bien con la rodilla y el tobillo en las paradas. Haz los ejercicios con velocidad controlando la postura.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES COLECTIVOS
BALONCESTO JOVENES-ADULTOS (15 a 64 AÑOS) Nº 3

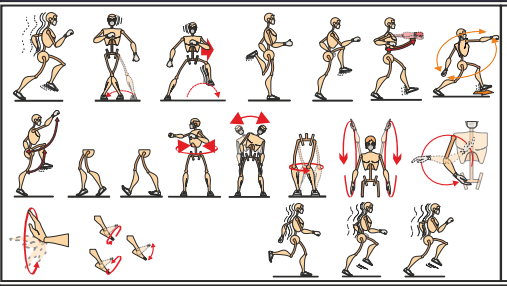
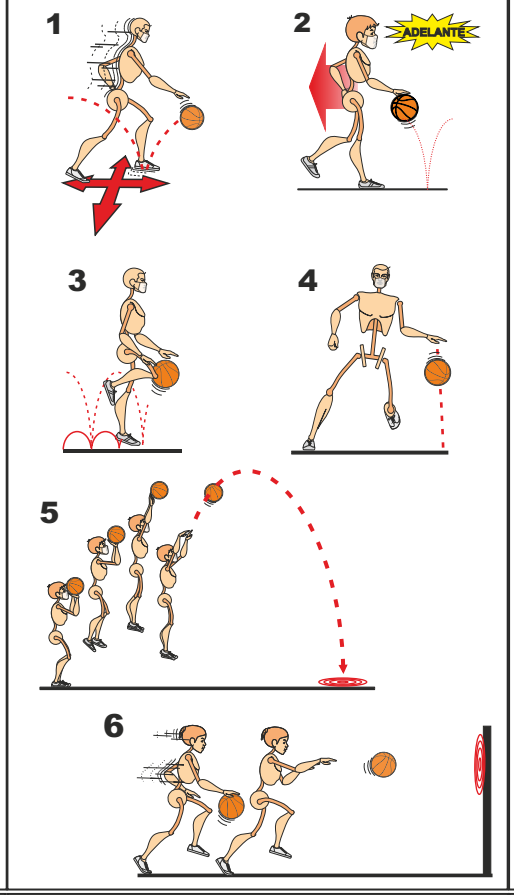
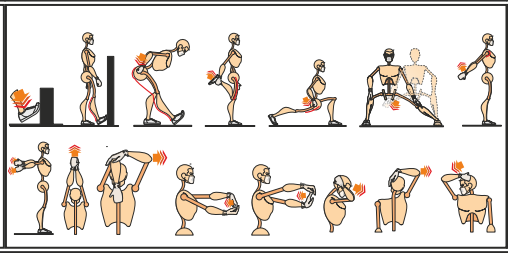
OBJETIVOS	Aumentar la práctica deportiva al aire libre manteniendo la precaución y mejorando la condición física de forma progresiva y saludable tomando contacto con los elementos básicos del baloncesto de manera segura y eficaz.
CONTENIDOS	Mejora de la condición física general orientándola a la velocidad de reacción y ejecución. Mejora del bote, los cambios de dirección con sus cambios de ritmo y las salidas y paradas.
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo- medio. Realiza un 5-6 en la Escala del Esfuerzo Percibido de Borg (1-10).
DURACIÓN (minutos)	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incrementa progresivamente la actividad	1) Carreras. 2) Distintos desplazamientos. 3) Técnica de carrera. 4) Movilidad articular		Balon
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	4 progresivos 8 salidas 7´ 7´ 7´ 7´ 5´	1.- Carrera con velocidad progresiva (progresivos). Acelera progresivamente hasta alcanzar tu velocidad máxima y déjate llevar. 2.- Velocidad de reacción. A la señal esprinta hasta una señal y déjate llevar (no frenar brusco). Regresa recuperando. 3.- "Rebote, robo o suelo." Reaccionar a la señal y regresar a posición defensiva: "Rebote": salta con los brazos arriba. "Robo": agáchate como si robaras el balón. "Suelo": toca el suelo con la mano. Variantes: * Ídem botando: mano no hábil; cambio de mano entre 1 o 3 botes. Con 2 balones. 4.- A la señal indicada, salida abierta y, optimizando el bote, llegar lo más rápido posible a una de las 3 zonas marcadas. Parada en 2 tiempos y posición triple amenaza. Regresar al inicio. Variantes: * Lado no hábil; parada en 1 tiempo. * Regresar de espaldas. 5.- Bota el balón sobre una línea a la pata coja. Variantes: * Mano y pierna no hábiles. Alternas. * Cambio de mano por delante y detrás de la pierna elevada. 6.- Lanza el balón al aire y en bote debemos cogerlo antes de que caiga. Variantes: * Atraparla sin que bote; controlarla en bote. * Recepción a ras de suelo, en el aire… 7.- En tus pies hay un objeto (mochila, camiseta…) que debes saltar con las piernas juntas. Pasa el balón contra una pared o pareja y recíbelo al otro lado del objeto.		Balón. Utiliza Ropa y calzado adecuado. Busca un suelo con buen firme y desinfecta el material que utilices.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Baja	1-Estiramientos.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Test de Sentadilla y Circuito de habilidad; Otro día Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos. Valoración de las sensaciones al desarrollar la sesión (escala de Borg del esfuerzo percibido 1-10) y mejora de habilidades técnicas. 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Focaliza en la correcta técnica sin perder velocidad ni de reacción ni ejecución en todos los ejercicios. Mantén una buena posición defensiva. Optimiza el bote y trata de dar los menos posibles para llegar a tu objetivo.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES COLECTIVOS
BALONCESTO JOVENES-ADULTOS (15 a 64 AÑOS) Nº 4

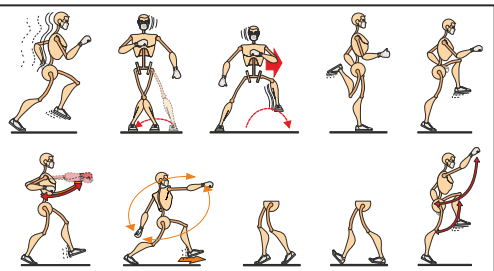
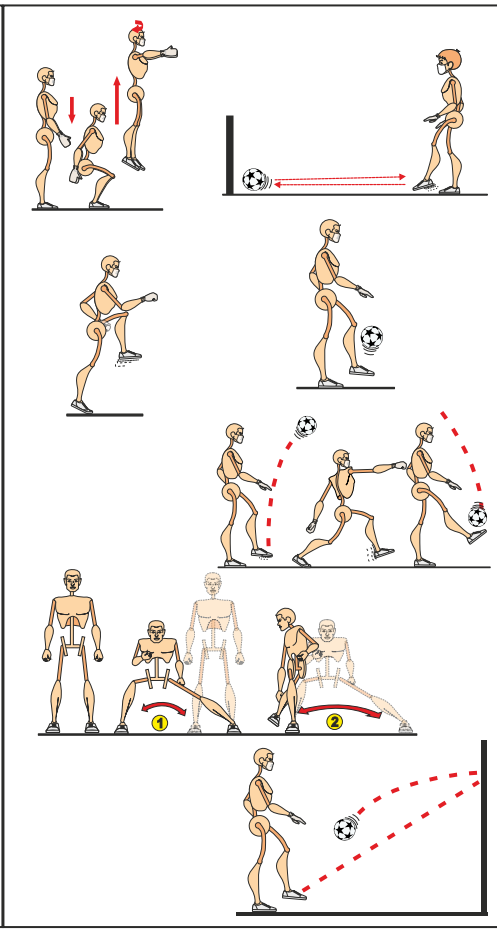
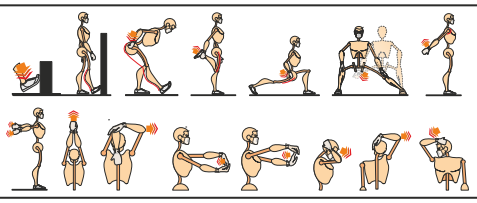
OBJETIVOS	Incrementar la práctica deportiva al aire libre manteniendo la precaución y mejorar la condición física de forma progresiva y saludable disfrutando del baloncesto de manera segura y eficaz.
CONTENIDOS	Mejora de la condición física general orientándola a la velocidad de reacción, ejecución y desplazamiento. Mejora del bote, los cambios de dirección con sus cambios de ritmo, las salidas, las paradas y los lanzamientos.
NIVEL DE LA SESIÓN	medio. Realiza un 6 en la Escala del Esfuerzo Percibido de Borg (1-10).
DURACIÓN (minutos)	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incremento progresivo de la actividad 4 progresivos	1) Carreras. 2) Distintos desplazamientos. 3) Técnica de carrera. 4) Movilidad articular 5) Progresivos. Acelera progresivamente hasta alcanzar velocidad máxima y déjate ir.		Balon
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	10 salidas 7´ 7´ 7´ 7´ 7´	1) Velocidad de reacción. A la señal esprinta con balón hasta una señal y déjate llevar (no frenar brusco). Regresa recuperando. 2) El mundo al revés. A la señal esprinto de 2 a 5 pasos al lado contrario: “delante” y voy atrás; “izquierda” y voy derecha. Variantes: * En bote: mano no hábil, cambio mano cada máximo 3 botes; no repitas cambio de mano. * Regreso recuperando; regreso corriendo. 3) Desplázate por una línea a la pata coja. Variantes: * Pie hábil y no hábil. Hacia delante y atrás. - Nivel avanzado: botando 1-2 balones. 4) A la señal, salida abierta, optimiza el bote y llega lo antes posible a una marca. Parada en 2 tiempos (pie- 2 pies) volviendo a la posición de triple amenaza. Recupera para regresar (añade intensidad corriendo). Variantes: * Lado no hábil; en la parada alternar 1er pie. * Regresar botando de espaldas. 5) Simula un lanzamiento a canasta y que al botar caiga sobre una “diana” en el suelo. Tras esprintar, coge el balón parando en dos tiempos “armando” el brazo otra vez. Variantes: * Ídem entrada a canasta con ciclo normal de pasos. Mano- ciclo hábil y no hábil. * Simula distintos tiros: Bombas, libres, triple. 6) Marcar una diana para realizar precisión. Alejarse unos metros y esprintando realizar un pase de pecho a la diana. Variantes: * Pase picado, picado 1 mano, de pecho 1 mano tras bote. Alternar con mano no hábil. * Combinar con paradas en 1 y 2 tiempos.		Balón y pared. Utiliza ropa y calzado adecuado. Busca un suelo con buen firme y desinfecta el material que utilices.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Baja	1-Estiramientos.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Test de Sentadilla y Circuito de habilidad; Otro día Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos. Valoración de las sensaciones al desarrollar la sesión (escala de Borg del esfuerzo percibido 1-10) y mejora de habilidades técnicas. 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Focaliza en la correcta técnica sin perder velocidad ni de reacción ni ejecución en todos los ejercicios. Mantén una buena posición defensiva. Optimiza el bote y trata de dar los menos posibles para llegar a tu objetivo.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES COLECTIVOS
FÚTBOL JÓVENES ADULTOS 15 a 64 AÑOS Nº2

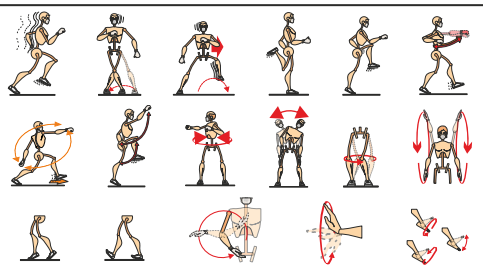
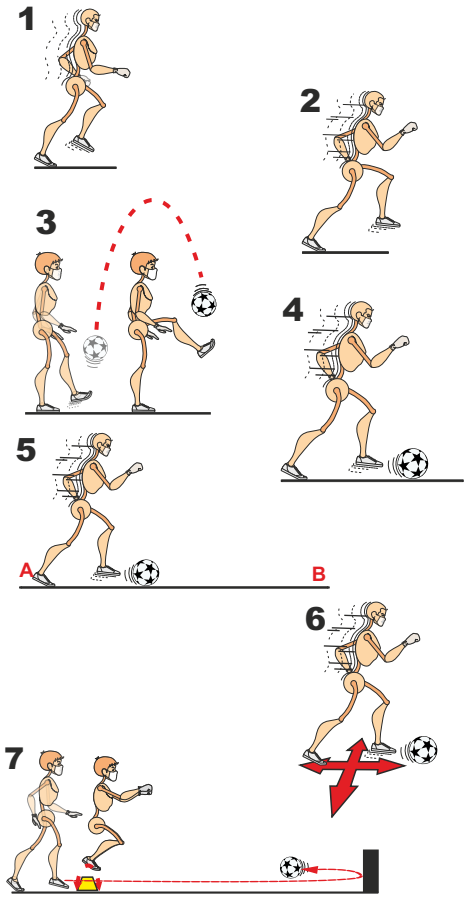
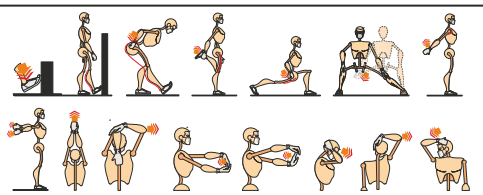
OBJETIVOS	Retomar la práctica deportiva al aire libre con precaución mejorando tu condición física de forma progresiva y saludable a través del fútbol en busca de una práctica segura y eficaz.
CONTENIDOS	Mejora de la resistencia aeróbica, fuerza, coordinación, velocidad de reacción y flexibilidad. Toma de contacto con el balón, las distintas partes del pie para controlarlo y distintos golpeos y controles de balón.
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo. Realiza un 5-6 en la Escala del Esfuerzo Percibido (1-10).
DURACIÓN (minutos)	35 - 55 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incrementa progresivamente el espacio	1) Carrera. 2) Distintos desplazamientos. 3) Técnica de carrera. 4) Movilidad articular		Balon
PARTE PRINCIPAL (30 minutos)	10 min cada ejercicio Baja. Focaliza en la correcta técnica sin pérdida en la velocidad de ejecución.	CIRCUITO ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: Circuito de 7 estaciones. Pasa de una estación a otra al terminar el tiempo. **1- Sentadilla + Salto y remato de cabeza.** Realiza una sentadilla y al saltar simula un remate de cabeza. **2- Control de balón con el pie.** Toques contra una pared controlando con diferentes zonas del pie. Variantes: *Alterna el pie y la parte que controla el balón. **3- Skipping + Sprint.** Simula el gesto de carrera en el sitio cuando falten 5" segundos realiza un sprint. **4- Toques con balón.** Da los toques que puedas manteniendo el balón en el aire. Cuando se caiga el balón vuelve a empezar. **5- Desplazamientos + Zancada alterna.** Según voy desplazándome lanzo el balón con el pie al aire y antes de que caiga tengo que hacer una zancada y controlar el balón con el pie. **6- Patinador.** Lleva la pierna por detrás de la pierna contraria, sin apoyarla, vete alternando de lado. **7- Frontón Fútbol,** toques al balón contra la pared sin que caiga al suelo. Mejora tu marca.		Balón. Utiliza Ropa y calzado adecuado. Busca un suelo con buen firme y desinfecta el material que utilices.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Baja	1-Estiramientos.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Test de Sentadilla y Circuito de habilidad; Otro día Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos. Valoración de las sensaciones al desarrollar la sesión (escala de Borg del esfuerzo percibido 1-10) y mejora de habilidades técnicas.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Trata de entrenar como lo haces habitualmente con tus compañeros, se consciente de tus limitaciones y disfruta del entrenamiento.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES COLECTIVOS
FÚTBOL JÓVENES ADULTOS 15 a 64 AÑOS N 3

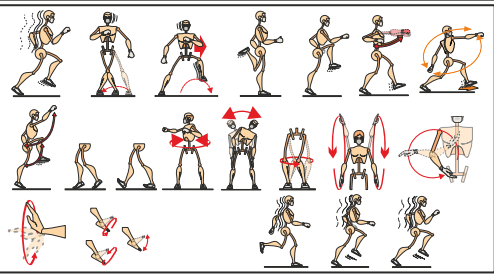
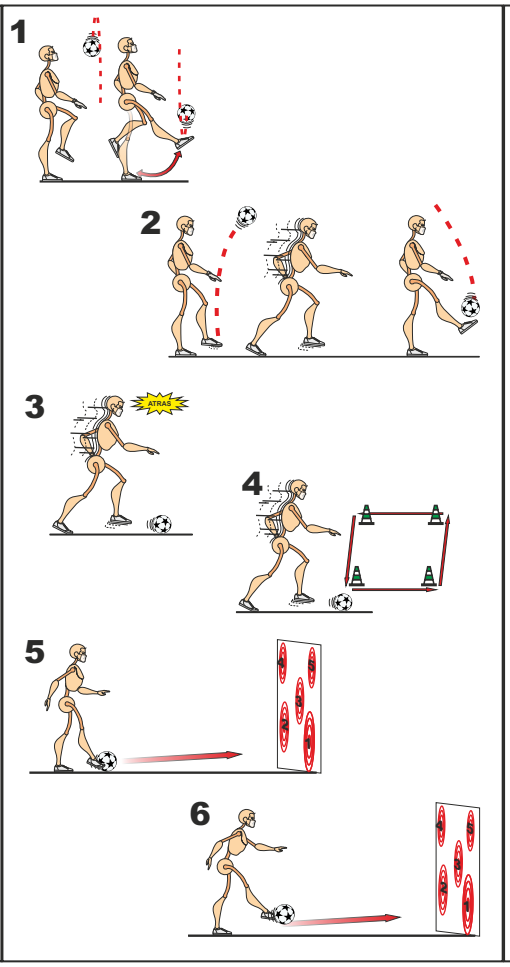
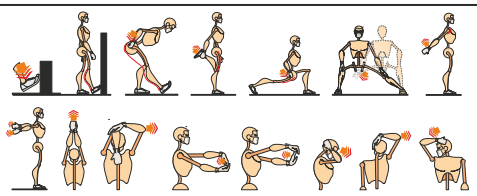
OBJETIVOS	Retomar la práctica deportiva al aire libre con precaución mejorando tu condición física de forma progresiva y saludable a través del fútbol en busca de una práctica segura y eficaz.		
CONTENIDOS	Mejora de la resistencia aeróbica, fuerza, coordinación, velocidad de reacción y flexibilidad. Toma de contacto con el balón, las distintas partes del pie para controlarlo y distintos golpeos y controles de balón.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo. Realiza un 5-6 en la Escala del Esfuerzo Percibido (1-10).	**DURACIÓN (minutos)**	35 - 55 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incremento progresivo de la actividad	1) Carrera. 2) Distintos desplazamientos. 3) Técnica de carrera. 4) Movilidad articular		Balon
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	10 min cada ejercicio Baja. Focaliza en la correcta técnica sin pérdida en la velocidad de ejecución.	1. Carrera con velocidad progresiva (progresivos). Ve acelerando progresivamente hasta alcanzar tu velocidad máxima y déjate llevar. Recupera regresando. 2. A la señal esprinta y déjate llevar (no frenar brusco). Recupera regresando. 3. Lanza el balón al aire y contrólalo sin que caiga al suelo. Variantes: * Control con distintas partes y añade al control toques sin que caiga el balón. Cuéntalos y mejora tu récord. 4. Indica una señal y esprinta conduciendo el balón. Regresa recuperando. Variantes: * Sólo con el pie no hábil, alternos. * Establece 2 o 3 sitios para llegar. 5. Conduce entre A-B. Sal desde A. Deja el balón en B y regresa sin balón a A. Vuelve a por el balón (B) y regresa a A con balón. Repítelo cada vez más rápido. Variantes: * Regresa de espaldas y pisando balón. 6. Nombra 4 puntos de referencia y conduce el balón hasta el que te digan. Hazlo lo más rápido que puedas y vuelve al sitio. 7. En tus pies hay un objeto (mochila, camiseta…) que debes saltar con las piernas juntas realizando un autopase contra una pared y hacia el otro lado del objeto.		Balón. Utiliza Ropa y calzado adecuado. Busca un suelo con buen firme y desinfecta el material que utilices.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Baja	1-Estiramientos.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Test de Sentadilla y Circuito de habilidad; Otro día Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos. Valoración de las sensaciones al desarrollar la sesión (escala de Borg del esfuerzo percibido 1-10) y mejora de habilidades técnicas.	
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Focaliza en la correcta técnica sin perder velocidad ni de reacción ni ejecución en todos los ejercicios. Se consciente de tus limitaciones y disfruta del entrenamiento.	

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES COLECTIVOS
FÚTBOL JÓVENES ADULTOS 15 a 64 AÑOS Nº 4

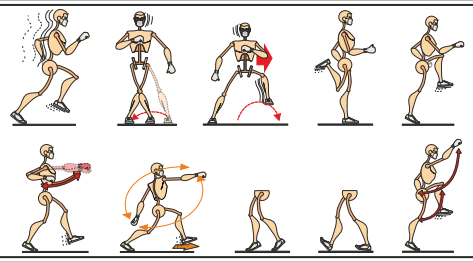
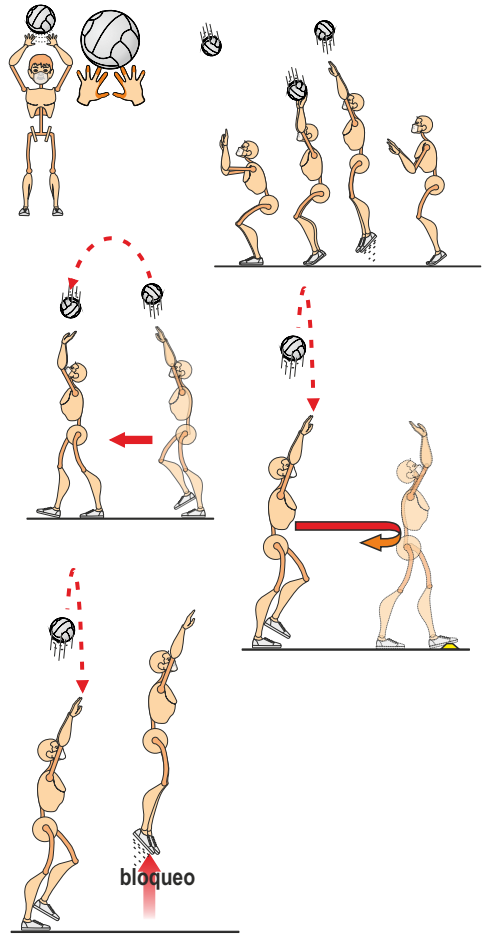
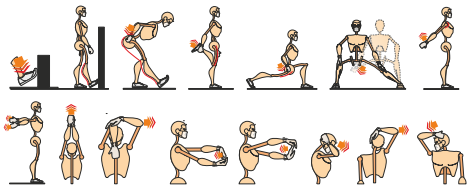
OBJETIVOS	Incrementar la práctica deportiva al aire libre manteniendo la precaución y mejorar la condición física de forma progresiva y saludable disfrutando del baloncesto de manera segura y eficaz.		
CONTENIDOS	Mejora de la condición física general orientándola a la velocidad de reacción, ejecución y desplazamiento. Mejora la conducción, los cambios de dirección con sus cambios de ritmo, los pases, los controles y los tiros a puerta.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Medio. Realiza un 6-7 en la Escala del Esfuerzo Percibido de Borg (1-10).	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incremento progresivo de la actividad	1) Carreras. 2) Distintos desplazamientos. 3) Técnica de carrera. 4) Movilidad articular 5) Progresivos. Acelera progresivamente hasta alcanzar velocidad máxima y déjate ir.		Balon
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	10 min cada ejercicio Baja. Focaliza en la correcta técnica sin pérdida en la velocidad de ejecución.	1) El reloj cojo. Eleva una rodilla y lanza el balón al aire. Golpea el balón con la pierna que tienes apoyada en el suelo saltando. Alterna la pierna que está elevada y apoyada. ¿Cuántos toques das? Variantes: * Permite 1 bote y golpea con distintas partes. 2) Chuta el balón al aire y esprinta para tocar un objetivo a 4 pasos, y corre a controlar el balón. Variantes: * Al segundo bote; al primero. Sin bote. * Regresa conduciendo; usa fintas. * Chuta el balón con el pie no hábil. * ¿Cuál es tu récord? Aleja a 6, 12, 15 pasos. 3) El mundo al revés. A la señal esprinto de 5 a 10 pasos al lado contrario: "delante" y voy hacia atrás; "izquierda" y voy a la derecha… Variantes: * Conduciendo balón: pie no hábil; alterno. * Regreso recuperando; regreso corriendo. 4) Señalizo figuras y tengo que realizarlas conduciendo el balón en el menor tiempo posible. Variantes: * Con distintos desplazamientos. * Conduciendo balón: pie no hábil; alterno. * Conduce con distintas partes del pie. * Pisa el balón en cada vértice y esprinta. 5) Señalizar unos blancos en la pared y realiza pases estableciendo puntos para cada uno. Variantes: * Alejarse y esprintando dar al blanco. * Con control orientado; pisando el balón. * Pase al ras de suelo; pase elevado. * Pase con distintas zonas de pie. 6) Ídem al anterior pero chutando el balón. Vigila que no molestes a nadie.		Balón. Utiliza Ropa y calzado adecuado. Busca un suelo con buen firme y desinfecta el material que utilices.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Baja	1-Estiramientos.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Test de Sentadilla y Circuito de habilidad; Otro día Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos. Valoración de las sensaciones al desarrollar la sesión (escala de Borg del esfuerzo percibido 1-10) y mejora de habilidades técnicas.	
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Focaliza en la correcta técnica sin perder velocidad ni de reacción ni ejecución en todos los ejercicios. Se consciente de tus limitaciones y disfruta del entrenamiento.	

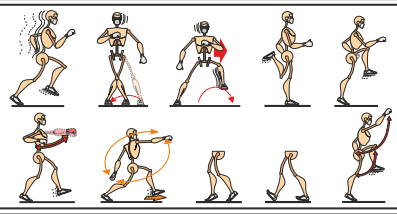
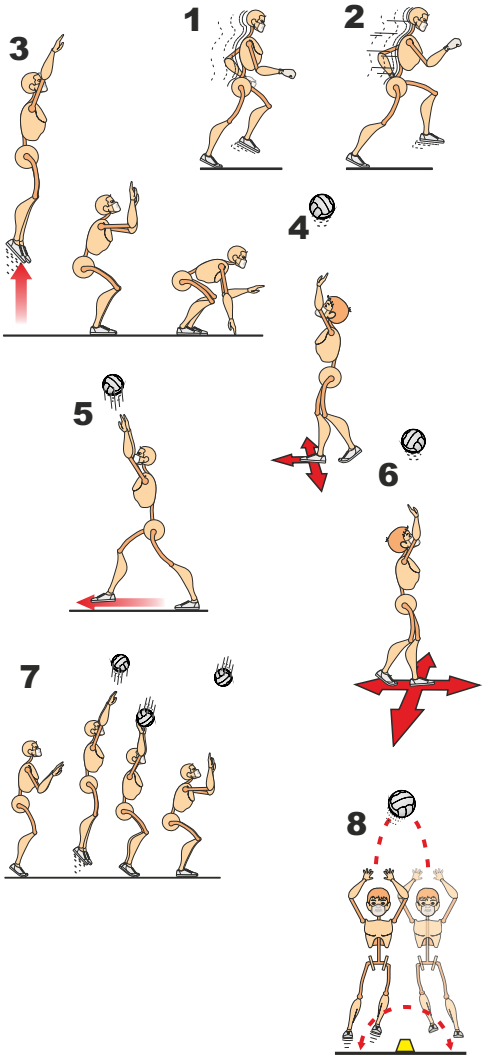
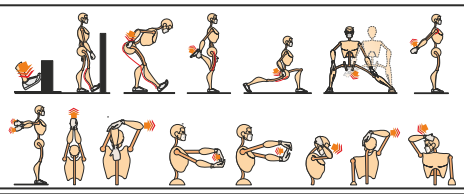
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES COLECTIVOS
VOLEIBOL JÓVENES Y ADULTOS 16 A 64 AÑOS Nº2

OBJETIVOS	Retomar la práctica deportiva al aire libre con precaución mejorando tu condición física de forma progresiva y saludable a través del voleybol en busca de una práctica segura y eficaz.		
CONTENIDOS	Condición física general. Pases de antebrazos y de dedos. Desplazamientos laterales cortos.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo. Realiza un 5-6 en la Escala del Esfuerzo Percibido (1-10).	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incrementa progresivamente la actividad.	1) Carrera. 2) Distintos desplazamientos. 3) Técnica de carrera. 4) Movilidad articular		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	5 - 6 minutos por ejercicio Baja. Focaliza en la correcta técnica sin pérdida en la velocidad de ejecución.	**1-Práctica el pase de dedos** trabajando la "doble rueda". Realiza los pases a 2-3 alturas y trabaja la precisión. Variantes: *Combina sentadilla después del toque. **2-Ídem anterior** añadiendo desplazamientos (delante, atrás, lateral, con zancadas…) **3-Golpea el balón con un antebrazo.** Con el no hábil. Alternalos. Variantes: *En distintos desplazamientos. **4- Desplázate lateralmente con pase de dedos.** Variantes: *Pases a 2-3 alturas y se preciso. *Con pase de antebrazos. **5- Realiza un autopase** y pisa una señal sin que caiga el balón. Variantes: *Pase de dedos, antebrazos, alternos. *Cambia de lado. Desplázate hacia atrás. *¿Cuántos toques logras dar? **6-Realiza autopases** pisando una línea hacia delante o de espaldas. Variantes: *De dedos, de antebrazos, alternos. *En tándem (une talón a la punta del pie al andar). **7-Realiza pases de dedos y salta a realizar un bloqueo** imaginario. Variantes: *Desplazamiento lateral, hacia delante y hacia atrás.		Balón Utiliza ropa y calzado adecuado. Busca un suelo con buen firme y desinfecta el material que utilices.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Baja	Estiramientos.		Sin material

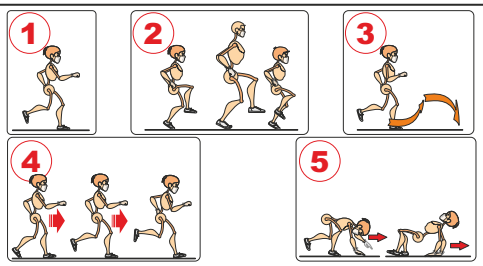
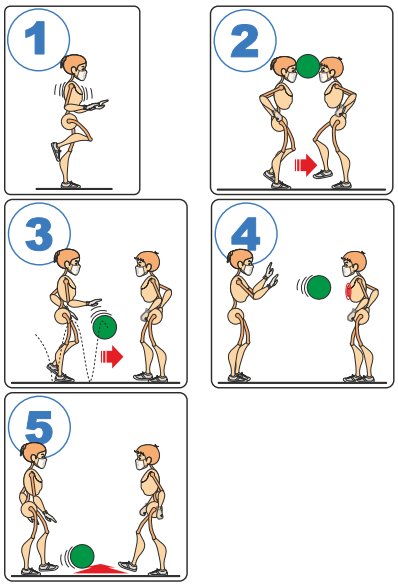
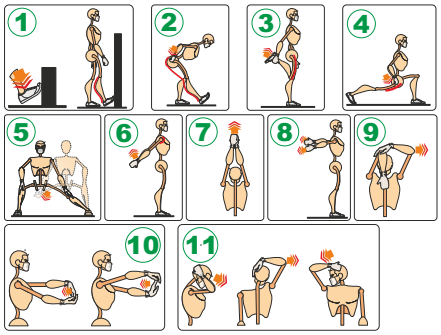
AUTOEVALUACIÓN	Test de Sentadilla y Circuito de habilidad; Otro día Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos. Valoración de las sensaciones al desarrollar la sesión (escala de Borg del esfuerzo percibido 1-10) y mejora de habilidades técnicas.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Amortigua bien con la rodilla y el tobillo en las paradas. Haz los ejercicios con velocidad controlando la postura.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES COLECTIVOS
VOLEIBOL JÓVENES ADULTOS (15-64 AÑOS) Nº3

OBJETIVOS	Aumentar la práctica deportiva al aire libre manteniendo la precaución y mejorando la condición física de forma progresiva y saludable tomando contacto con los elementos básicos del voleibol de manera segura y eficaz.			
CONTENIDOS	Mejora de la condición física general orientándola a la velocidad de reacción y ejecución. Mejora de la precisión del pase de antebrazos y de dedos. Incremento de la velocidad en desplazamientos laterales y frontales cortos.			
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo- medio. Realiza un 5-6 en la Escala del Esfuerzo Percibido de Borg (1-10).		**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	**DOSIS/CARGA**	**EJERCICIOS**	**IMÁGENES/DIBUJOS**	**MATERIAL**
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incrementa progresivamente la actividad.	1) Carreras. 2) Distintos desplazamientos. 3) Técnica de carrera. 4) Movilidad articular.		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	4 progresivos 8 salidas 5´ 6´ 6´ 7´ 6´ 5´	1. Carrera con velocidad progresiva (progresivos). Acelera progresivamente hasta alcanzar tu velocidad máxima y déjate llevar. 2. Velocidad de reacción. A la señal esprinta y déjate llevar. Regresa recuperando. 3. Haz a la señal y vuelve a posición básica: "bloqueo": salta simular un bloqueo. "pase": agáchate a posición básica baja. "defensa": toca el suelo con la mano. Variantes: * Ídem golpeando el balón: sólo antebrazos, dedos, 1 brazo, alternos… 4. Autopase de dedos, nos indican e iremos al frente, a la izquierda o derecha y regresamos para poder golpear de antebrazos. Variantes: * Reducir el número de botes antes de golpear; tratar de mantenerlo en el aire. * Recupera entre ciclo de Dedos- antebrazos. * Aumentar las distancias. * Cambia el orden: antebrazos- dedos. 5. Realizar autopases sobre una línea con zancadas al andar. Variantes: * Solo dedos, antebrazos, 1 brazo, alterno. * Pies en tándem (une talón a la punta). * Desplázate lateralmente y de espaldas. 6. Nombrar 4 zonas y con autopases ir en velocidad a la zona indicada. Variantes: * Sólo pase antebrazos, dedos, alternos… * Regreso siempre al punto de partida. 7. Nos lanzan el balón al aire y debemos pasarlo antes de que caiga. Variantes: * Marcar un tipo de pase obligatorio. 8. Saltar un objeto de lado a lado haciendo autopases de un lado al otro del objeto.		Balón. Utiliza ropa y calzado adecuado. Busca un suelo con buen firme y desinfecta el material que utilices.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Baja	Estiramientos.		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Test de Sentadilla y Circuito de habilidad (1er día). Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos (3er día) Valoración de las sensaciones al desarrollar la sesión (escala de Borg del esfuerzo percibido 1-10) y mejora de habilidades técnicas. 			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Focaliza en la correcta técnica sin perder velocidad ni de reacción ni ejecución en todos los ejercicios. "La doble rueda": En el pase de dedos utilizar únicamente las muñecas habilitando los músculos pequeños de los antebrazos que son los que realizan la precisión, impidiendo que los músculos grandes participen.			

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES COLECTIVOS
Nº 1 INFANTIL (DE 6 A 14 AÑOS)

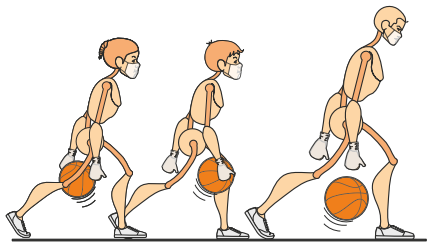
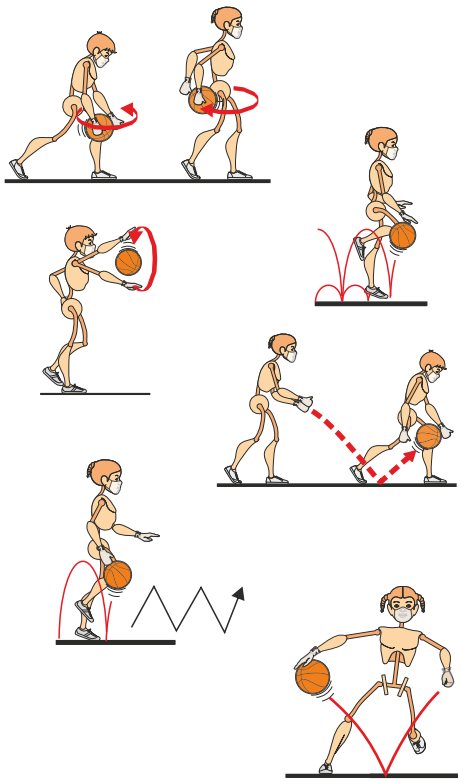
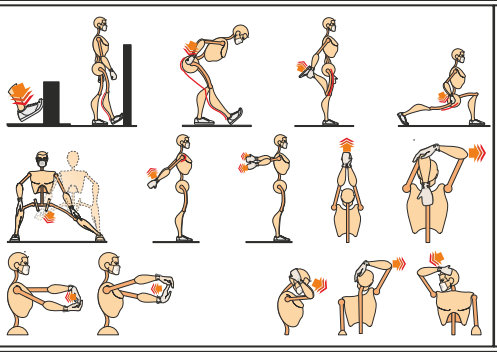
OBJETIVOS	Retomar la práctica deportiva lúdica al aire libre con seguridad buscando el disfrute en familia que ayude a mejorar y gestionar el estado de ánimo, sus impulsos y emociones, sin olvidar la mejora de la condición física.		
CONTENIDOS	Resistencia aeróbica, fuerza, equilibrio, coordinación, velocidad de reacción y flexibilidad.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Medio	**DURACIÓN (minutos)**	55 min

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	10 minutos Incrementa progresivamente la intensidad.	1) Carrera. 2)Espejo. copia los desplazamientos que hagan tus hijos. 3) ejercicios de técnica de carrera y movilidad articular. 4) Con los más pequeños puedes imitar animales.		Sin material
PARTE PRINCIPAL	35 minutos Equilibrio Fuerza Resistencia	1)Estatua. ¿Quién aguanta más sobre un pie. 2)Transportar el balón entre dos, sin tocarlo con las manos con distintas partes del cuerpo. 3)Trata de alcanzar una zona mientras el otro te lo impide. 4) Bota, conduce o golpea el balón sin perder el control, trata de tocar distintas partes del cuerpo del otro. 5)Entre los dos mantener el control del balón tocándolo alternativamente (golpeándolo, botándolo o conduciéndolo). Inténtalo en desplazamiento.		Con el balón, ya que es más motivante y permite hacer ejercicios sin tocar nada en la calle
VUELTA A LA CALMA	10 minutos Estiramientos. (Seleccionando ejercicios donde no se toque nada	1) Gemelo, 2)Cuadríceps, 3) psoas- iliaco, 4) Isquiotibiales, 5) aductor, 6) hombro, 7) dorsal, 8) pecho, 9) tríceps, 10) flexores de la muñeca, 11) flexores del cuello		Sin material y sin apoyo

AUTOEVALUACIÓN	En días alternos: Test de Sentadilla y Circuito de habilidad; Otro día Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Trata de mantener una correcta postura en todos los ejercicios y los estiramientos favoreciendo la salud de la espalda.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES COLECTIVOS
BALONCESTO INFANTIL (DE 6 A 14 AÑOS) Nº 2

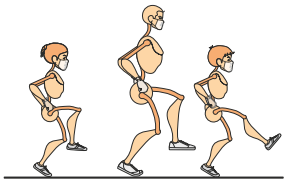
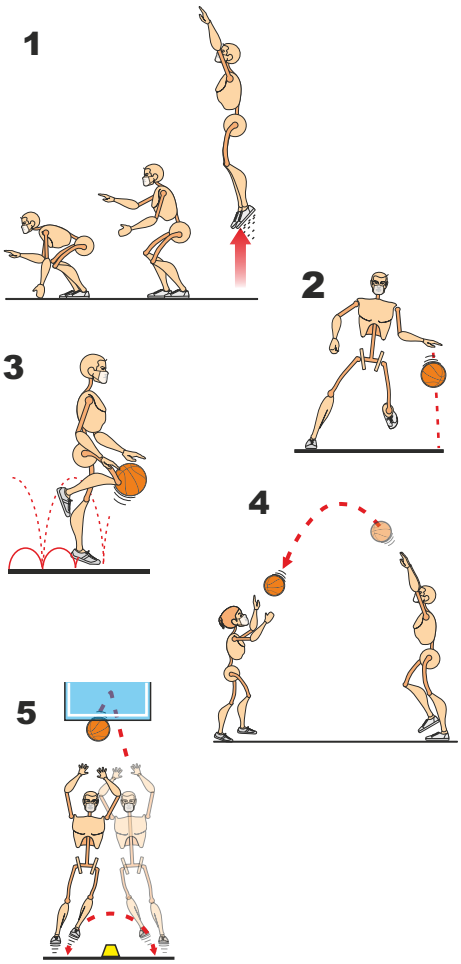
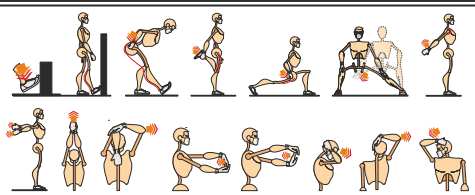
OBJETIVOS	Retomar la práctica deportiva lúdica al aire libre con seguridad buscando el disfrute en familia que ayude a gestionar el estado de ánimo, sus impulsos y emociones, mejorando la condición física con el baloncesto.
CONTENIDOS	Condición física general. El Bote. Las paradas y arrancadas. Cambios de dirección. Posición de triple amenaza.
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo. Realiza un 5-6 en la Escala del Esfuerzo Percibido (1-10). **DURACIÓN (minutos)**

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incrementa progresivamente la actividad	1-Espejo con balón. Copia los desplazamientos que hagan tus hijos. Cambio de roles.		Balon
PARTE PRINCIPAL (30 minutos)	Baja. 5´ por ejercicio y 10´circuito. Focaliza en la correcta técnica sin pérdida en la velocidad de ejecución	1- Rodea el balón velozmente por la cintura, cabeza, rodillas y tobillos. En ambos sentidos. ¿Quién lo hace más rápido? 2-Bota el balón a la pata coja. Sincroniza el bote con el de tu hijo. Alterna los roles. Variantes: *Mano hábil y no hábil. Alternas. *Cambia la pierna de apoyo. *Cambio de mano por delante y detrás de la pierna elevada. 3- La vuelta al mundo. Lanza el balón al aire y rodéalo con el brazo antes de cogerlo. Variantes: *Cambia el sentido. Altérnalos. *Intenta dar 2 vueltas. * Brazo no hábil. ¿Y con los 2? 4-Desplazamiento defensivo, lanzarle el balón, lo coge en carrera y optimiza el bote para llegar a una señal. 5- Circuito en zigzag ida y vuelta en bote: *En la ida, parada en 2 tiempos (pie izquierdo - pie derecho) con posición de triple amenaza. *En la vuelta cambios de dirección con cambio de mano por delante. Hacer hincapié en el cambio de ritmo.		Balón. Utiliza Ropa y calzado adecuado. Busca un suelo con buen firme y desinfecta el material que utilices.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Baja	1-Estiramientos.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Test de Sentadilla y Circuito de habilidad; Otro día Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos. Valoración de las sensaciones al desarrollar la sesión (escala de Borg del esfuerzo percibido 1-10) y mejora de habilidades técnicas.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Amortigua bien con la rodilla y el tobillo en las paradas. Haz los ejercicios con velocidad controlando la postura.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES COLECTIVOS
BALONCESTO INFANTILES 6-14 AÑOS Nº3

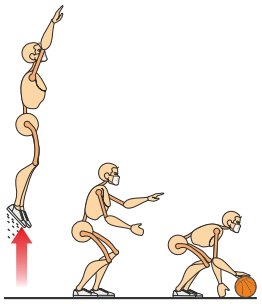
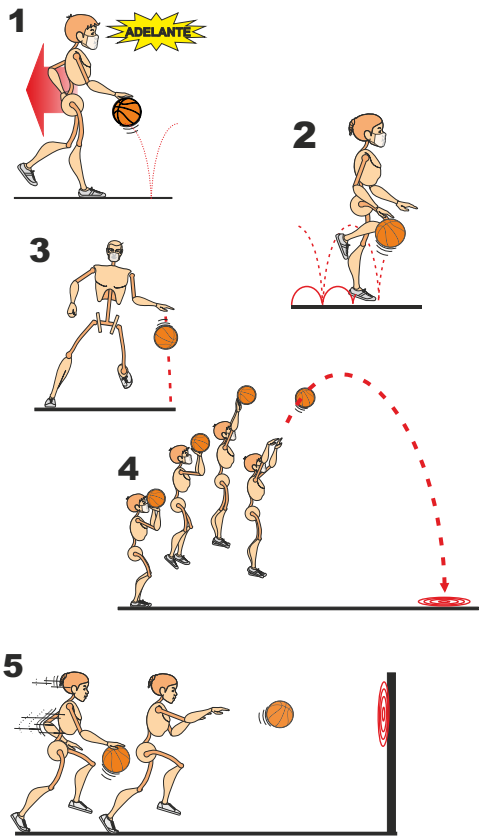
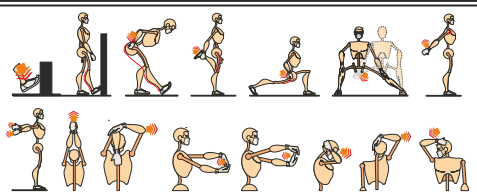
OBJETIVOS	Continuar la práctica deportiva lúdica al aire libre con seguridad buscando el disfrute en familia que ayude a gestionar el estado de ánimo, sus impulsos y emociones, mejorando la condición física con el baloncesto.		
CONTENIDOS	Mejora de la condición física general orientándola a la velocidad de reacción y ejecución. Mejora del Bote, los cambios de dirección con sus cambios de ritmo y las salidas y paradas.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo- medio. Realiza un 5-6 en la Escala del Esfuerzo Percibido de Borg (1-10).	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incremento progresivo de la actividad.	1. El ladrón. Evita que sigan tus movimientos		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	8´ 8´ 7´ 9´ 8´	1. "Tierra, Mar, Aire". A la señal reaccionar y volver a posición defensiva: Aire: salta con los brazos arriba. Mar: agáchate como si te sumergieras. Tierra: Ponte en cuclillas. Variantes: *Ídem botando balón: mano no hábil, alternas. -Adaptación nivel avanzado: con 2 balones. 2. A la señal indicada, salida abierta y, optimizando el bote, llegar lo más rápido posible a una de las 3 zonas marcadas. Parada en 2 tiempos (pie-pie) y posición de triple amenaza. Regresar al inicio. Variantes: * Lado no hábil; parada en 1 tiempo. * Regresar de espaldas. 3. Bota el balón sobre una línea a la pata coja. Variantes: * Mano hábil y no hábil. Alternas. * Cambia la pierna de apoyo; pisa la línea. * Cambio de mano por delante y detrás de la pierna elevada. 4. Nuestro acompañante con los ojos cerrados lanza el balón al aire y dice nuestro nombre. Cogerla antes de que caiga. Variantes: * Distintos desplazamientos (lateral, atrás…). * Distintas recepciones: a 1 o 2 manos, a media altura, a ras de suelo, en el aire…). * Hacer las recepciones en bote. 5. Pasa el balón y recepciona a cada lado de un objeto o línea saltándola de lado a lado.		Balón. Utiliza ropa y calzado adecuado. Busca un suelo con buen firme y desinfecta el material que utilices.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Baja	Estiramientos.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Test de Sentadilla y Circuito de habilidad (1er día). Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos (3er día). Valoración de las sensaciones al desarrollar la sesión (escala de Borg del esfuerzo percibido 1-10) y mejora de habilidades técnicas. 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Focaliza en la correcta técnica sin perder velocidad ni de reacción ni ejecución en todos los ejercicios. Mantén una buena posición defensiva. Optimiza el bote y trata de dar los menos posibles para llegar a tu objetivo.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES COLECTIVOS
BALONCESTO INFANTILES 6-14 AÑOS Nº4

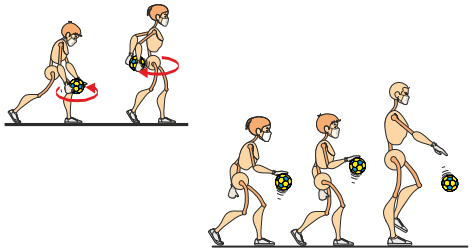
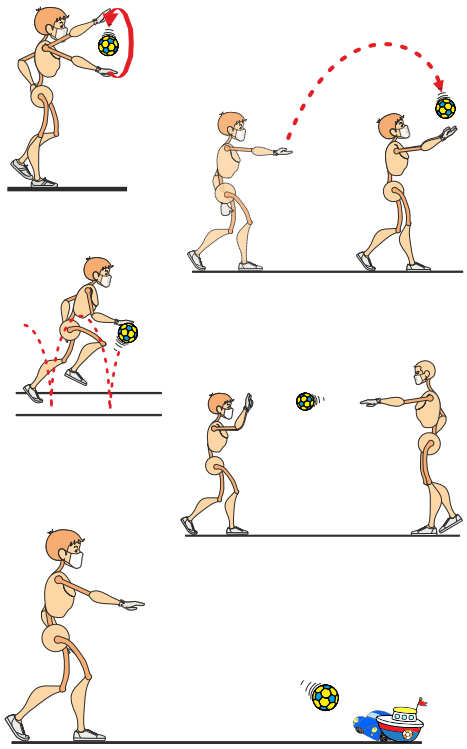
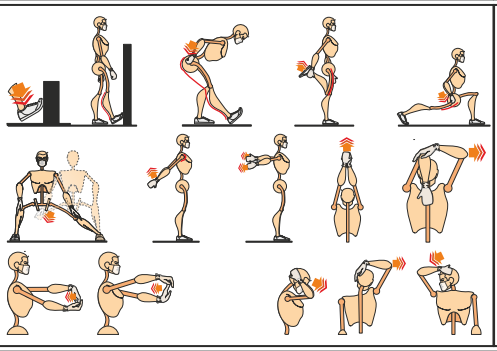
OBJETIVOS	Incrementar la práctica deportiva lúdica al aire libre con seguridad y eficacia y mejorar la condición física de forma saludable disfrutando del baloncesto y ayudando a gestionar el estado de ánimo y las emociones.		
CONTENIDOS	Mejora de la condición física general orientándola a la velocidad de reacción, ejecución y desplazamiento. Mejora del bote, los cambios de dirección con sus cambios de ritmo, las salidas, las paradas y los lanzamientos.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Medio. Realiza un 6-7 en la Escala del Esfuerzo Percibido escala de Borg	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incremento progresivo de la actividad.	1) "Tierra, Mar, Aire". A la señal reaccionar y volver a posición defensiva: Aire: salta con los brazos arriba al rebote. Mar: agáchate como si interceptaras el balón. Tierra: Toca un balón que está en el suelo. Variantes:		Balón
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	8 minutos cada ejercicio Máxima intensidad en los gestos explosivos. Recupera bien para volver a hacerlos	1) El mundo al revés. A la señal me desplazo de 2 a 5 pasos al lado contrario: "delante" y voy atrás; "izquierda" y voy derecha... Variantes: * En bote: mano no hábil; cambio de mano cada máximo 3 botes. Regreso recuperando. 2) Desplázate por una línea a la pata coja. Variantes: * Pie hábil y no hábil. Hacia delante y atrás. - Nivel avanzado: botando 1-2 balones. 3) A la señal, salida abierta y, optimizando el bote, llegar lo más rápido posible a una zona marcada. Parada en 2 tiempos (pie- 2 pies) volviendo a la posición de triple amenaza. Recupera para regresar al inicio. Variantes: * Lado no hábil; en la parada alternar 1er pie. * Regresar botando de espaldas. 4) Lanzar el balón al aire simulando un lanzamiento a canasta y que al botar caiga sobre una "diana" en el suelo. Tras esprintar coger el balón parando en dos tiempos "armando" el brazo otra vez. Variantes: * Ídem entrada a canasta con ciclo normal de pasos. Mano- ciclo hábil y no hábil. 5) Alejarse unos metros y esprintando realizar un pase de pecho a distintos blancos en una pared. Variantes: * Pase picado; picado 1 mano; de pecho 1 mano tras bote; alternar con mano no hábil. * Combinar con paradas en 1 y 2 tiempos.		Balón. Utiliza ropa y calzado adecuado. Busca un suelo con buen firme y desinfecta el material que utilices.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Baja	Estiramientos.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Test de Sentadilla y Circuito de habilidad (1er día). Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos (3er día). Valoración de las sensaciones al desarrollar la sesión (escala de Borg del esfuerzo percibido 1-10). Mejora de habilidades técnicas. 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Focaliza en la correcta técnica sin perder velocidad ni de reacción ni ejecución en todos los ejercicios. Optimiza el bote y trata de dar los menos posibles para llegar a tu objetivo. Realiza una correcta amortiguación en las paradas y saltos. "Armar" el brazo: sujeta correctamente el balón para lanzar a canasta.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES COLECTIVOS
BALONMANO INFANTILES (6 a 14 AÑOS) Nº 2

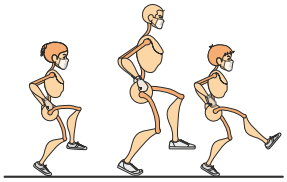
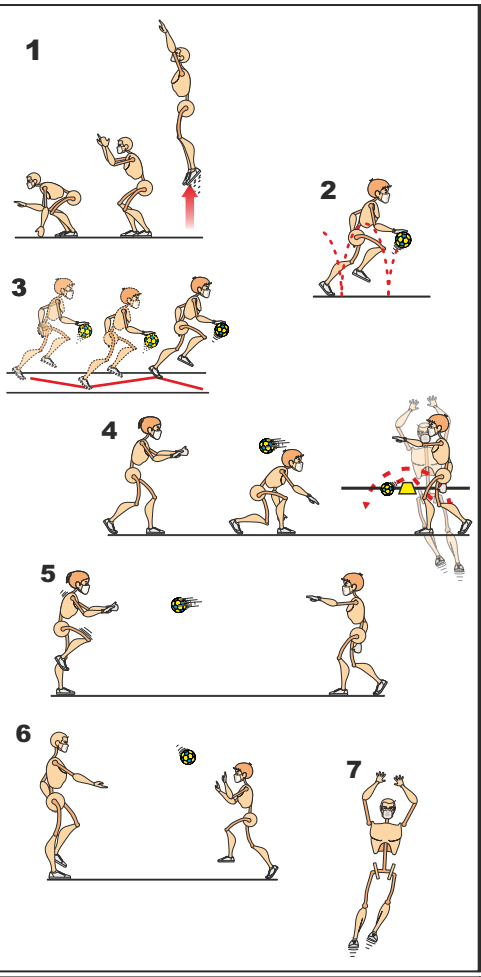
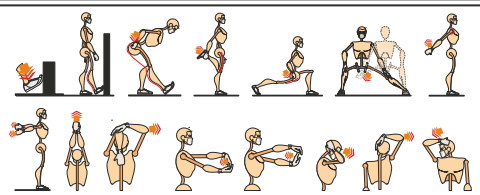
OBJETIVOS	Retomar la práctica deportiva al aire libre con precaución mejorando tu condición física de forma progresiva y saludable a través del baloncesto en Retomar la práctica deportiva lúdica al aire libre con seguridad buscando el disfrute en familia que ayude a gestionar el estado de ánimo, sus impulsos y emociones, mejorando la condición física con el balonmano.
CONTENIDOS	Mejora de la condición física general. Práctica del Bote, los cambios de dirección y del ciclo de pasos. Práctica del pase clásico frontal y recepción. Trabajo de los lanzamientos.
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo. Realiza un 5-6 en la Escala del Esfuerzo Percibido (1-10).
DURACIÓN (minutos)	50 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incrementa progresivamente la actividad	1- Rodea el balón velozmente por la cintura, cabeza, rodillas y tobillos. En ambos sentidos. ¿Puedes hacerlo desplazándote? ¿Quién lo hace más rápido? 2-Espejo con balón. Copia los desplazamientos que hagan tus hijos. Cambio de roles.		Balon
PARTE PRINCIPAL (30 minutos)	Baja. 6´ por ejercicio. Focaliza en la correcta técnica sin pérdida en la velocidad de ejecución.	1- La vuelta al mundo. Lanza el balón al aire y trata de rodearlo con el brazo antes de cogerlo. Cambia el sentido. Intenta dar dos vueltas al balón. Cambia de brazo. Hazlo con los 2 brazos. ¿Quién rodea más veces el balón sin que caiga? 2- Desplázate y lanza el balón al aire decepcionándolo de distintas maneras (cambiando la mano, recepción con las dos manos) e intenta dar el mayor número de palmadas posible. 3- Bote de balón. Marca dos líneas paralelas. Desplázate botando sin salirte. Variantes: *Bota con la mano hábil o no hábil únicamente. Alterna las manos. *Bota sobre una línea, incluyendo las variantes anteriores. Incrementa la velocidad progresivamente. * Ídem con los ojos cerrados. * con distintos desplazamientos: laterales, espaldas, pata coja, de línea a línea. 4- Antónimos: pases con padre, madre o hermano modificándolo en cada desplazamiento (clásico, en bote). Al pasar éste nos dirá una palabra y tendremos que decirle el antónimo (guapo-feo, blanco-negro). Si fallamos tendremos que ir y volver corriendo para volver acertar otra palabra. 5- Los Bolos: reto en casa. Coloca juguetes a 6 m a modo de bolos. Realizar en cada tanda un tipo de lanzamiento: en apoyo, en equilibrio…		Balón. Utiliza Ropa y calzado adecuado. Busca un suelo con buen firme y desinfecta el material que utilices.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Baja	1-Estiramientos.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Test de Sentadilla y Circuito de habilidad; Otro día Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos. Valoración de las sensaciones al desarrollar la sesión (escala de Borg del esfuerzo percibido 1-10) y mejora de habilidades técnicas.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Amortigua bien con la rodilla y el tobillo en las paradas. Controla la técnica y la precisión en los pases. Cuida de que tu espalda esté recta en los ejercicios de precisión en el bote sobre la/s líneas.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES COLECTIVOS
BALONMANO INFANTILES (6-14 AÑOS) Nº3

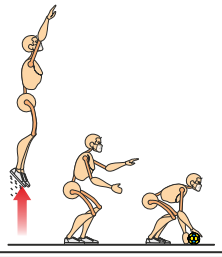
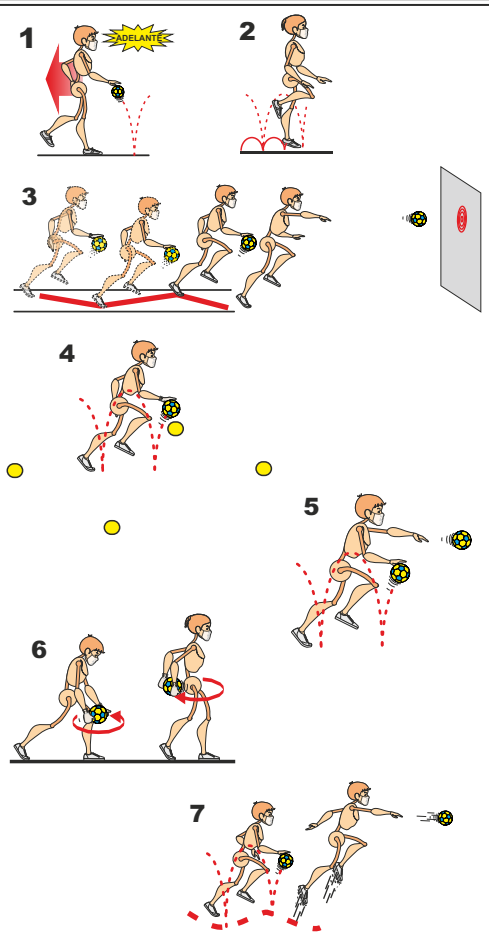
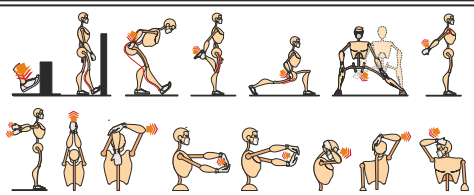
OBJETIVOS	Continuar la práctica deportiva lúdica al aire libre con seguridad buscando el disfrute en familia que ayude a gestionar el estado de ánimo, sus impulsos y emociones, mejorando la condición física con el balonmano.
CONTENIDOS	Mejora de la condición física general orientándola a la velocidad de reacción y ejecución. Mejora del bote, velocidad y cambios de dirección con cambios de ritmo. Finta y equilibrio de lanzamiento.
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo- medio. Realiza un 5-6 en la Escala del Esfuerzo Percibido de Borg (1-10).
DURACIÓN (minutos)	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incremento progresivo de la actividad.	1. El ladrón. Evita que sigan tus movimientos		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	5´ 6´ 5´ 6´ 6´ 6´ 6´	1. "Tierra, Mar, Aire". Reaccionar a la señal y regresar a posición defensiva: Aire: salta con los brazos arriba. Mar: agáchate como si te sumergieras en el agua. Tierra: ponte en cuclillas. 2. Ir lo antes posible en bote a la zona indicada. Variantes: * Bote con la mano no hábil. Alternas. * Regreso siempre al punto de partida recuperando. 3. Entre 2 líneas paralelas realizamos el ciclo de pasos en zigzag sin salirnos y en el último pasamos a nuestro acompañante. Al Regresar recibe el balón en el aire. Variantes: * Un bote antes del ciclo de pasos. * Regreso en distintos desplazamientos: atrás… 4. "Balón prisionero reducido". Dos en los extremos tratan de dar al de en medio y éste esquiva el balón. Si no le damos en dos minutos, cambio de roles. 5. Sobre una línea en equilibrio, un oponente en frente intenta darnos o perder el equilibrio lanzando el balón (blando) o mediante fintas de lanzamiento. Variantes: * Cambia pie de apoyo. * Modifica la distancia del lanzador. 6. Nuestro acompañante con los ojos cerrados lanza el balón al aire y dice nuestro nombre. Debemos cogerla antes de que caiga. Variantes: * Distintos desplazamientos (laterales, hacia atrás…) * Distintas recepciones: a 1 o 2 manos, a media altura, a ras de suelo, en el aire; * Botando un balón. 7. En tus pies hay un objeto (mochila, camiseta…) que debes saltar con las piernas juntas. Pasa el balón contra una pared o pareja y recíbelo al otro lado del objeto.		Balón. Utiliza ropa y calzado adecuado. Busca un suelo con buen firme y desinfecta el material que utilices.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Baja	Estiramientos.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Test de Sentadilla y Circuito de habilidad (1er día). Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos (3er día) Valoración de las sensaciones al desarrollar la sesión (escala de Borg del esfuerzo percibido 1-10) y mejora de habilidades técnicas. 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Concéntrate y focaliza los apoyos en las arrancadas y paradas, realizando los primeros con cuidado y observando las primeras sensaciones. No emplees demasiada velocidad ni potencia en los ejercicios de lanzamiento para evitar lesiones musculares.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES COLECTIVOS
BALONMANO INFANTILES (6-14 AÑOS) Nº 4

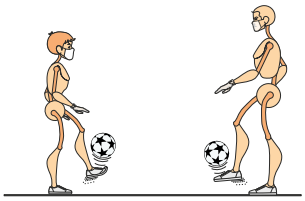
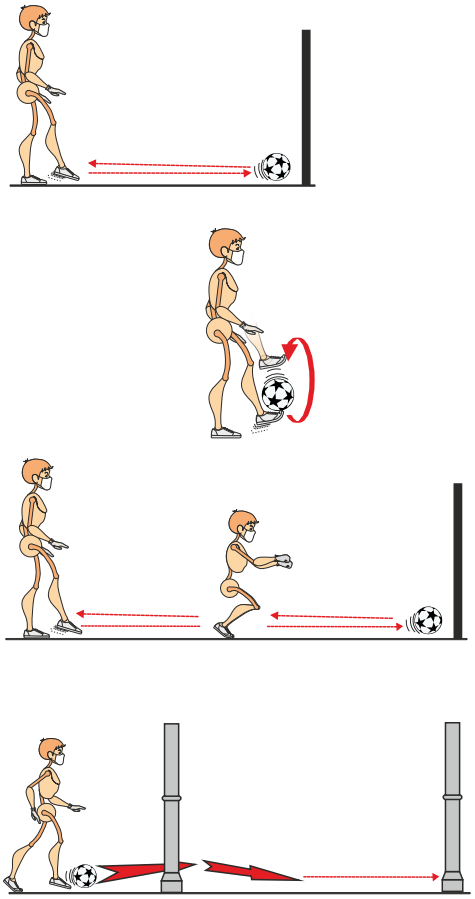
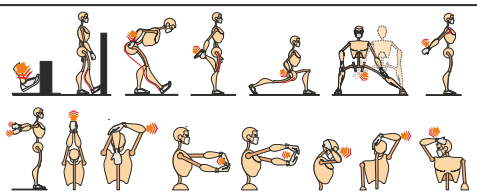
OBJETIVOS	Incrementar la práctica deportiva lúdica al aire libre con seguridad y eficacia y mejorar la condición física de forma saludable disfrutando del balonmano y ayudando a gestionar el estado de ánimo y las emociones.
CONTENIDOS	Mejora de la condición física general orientándola a la velocidad de reacción, ejecución y desplazamiento. Mejora del bote, los cambios de dirección con sus cambios de ritmo, las salidas, las paradas y los lanzamientos y el lanzamiento en suspensión y en apoyo.
NIVEL DE LA SESIÓN	Medio. Realiza un 6-7 en la Escala del Esfuerzo Percibido de Borg (1-10).
DURACIÓN (minutos)	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incremento progresivo de la actividad.	1) "Tierra, Mar, Aire". A la señal reaccionar y volver a posición defensiva: Aire: salta con los brazos arriba al rebote. Mar: agáchate como si interceptaras el balón. Tierra: Toca un balón que está en el suelo. Variantes: *Ídem conduciendo un balón: mano no hábil, alternas, cambio de mano cada 3 botes. - Adaptación nivel avanzado: con 2 balones.		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	1) 7´ 2) 8´ 3) 7´ 4) 5´ 5) 4 ` 6) 4´ 7) 6´	1) El mundo al revés. A la señal me desplazo de 2 a 5 pasos al lado contrario: "delante" y voy atrás; "izquierda" y voy derecha... Variantes: * En bote: mano no hábil; cambio de mano cada máximo 3 botes. Regreso recuperando. 2) Desplázate por una línea a la pata coja. Variantes: * Pie hábil y no hábil. Hacia delante y atrás. - Nivel avanzado: botando 1-2 balones. 3) Circuito en zig zag botando y al final marca ciclo de pasos y lanza el balón en apoyo sobre una pierna a una pared. Variantes: * Cambiar pie de apoyo, brazo y tipo de lanzamiento. * Mejora tu puntería con blancos en la pared. 4) Entre 4 piedras en forma de rombo realizamos desplazamientos en bote. Al llegar a las piedras botaremos sobre ellas y mejoramos la velocidad de reacción y la recepción del balón. Variantes: * Bote con mano no hábil. * Variar desplazamientos (lateral, atrás, combinados). 5) Desplazamiento en bote con dos balones. Uno lo boto y el otro lo lanzo y cojo sin que caiga. Variantes: * Bote con mano no hábil; cambia las manos. * Control orientado del balón que lanzo al aire. * Ídem lanzando el balón a la pared. 6) Rodea el balón velozmente por la cintura, cabeza, rodillas, tobillos, entre las piernas. Variantes: * En ambos sentidos. Altérnalos. 7) Desplazamiento en bote con velocidad. Simula adversarios, haz fintas y lanzamientos en suspensión Variantes: * Ciclo de pasos; con un paso; finta lanzamiento. * Variar la pierna de apoyo. * Mejora tu puntería con blancos en la pared. * Varía el tipo de lanzamiento y el blanco.		Balón, tiza, piedras y pared. Utiliza ropa y calzado adecuado. Busca un suelo con buen firme y desinfecta el material que utilices
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Baja	Estiramientos.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Test de Sentadilla y Circuito de habilidad (1er día). Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos (3er día) Valoración de las sensaciones al desarrollar la sesión (escala de Borg del esfuerzo percibido 1-10) y mejora de habilidades técnicas. 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Focaliza en la correcta técnica sin perder velocidad ni de reacción ni ejecución en todos los ejercicios. Optimiza el bote y trata de dar los menos posibles para llegar a tu objetivo. Realiza una correcta amortiguación en las paradas y saltos y la caída en los lanzamientos en suspensión, focalizando más en el apoyo. Incrementa la potencia y velocidad de salto.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES COLECTIVOS
FÚTBOL INFANTILES (6 a 14 AÑOS) Nº 2

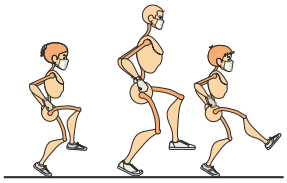
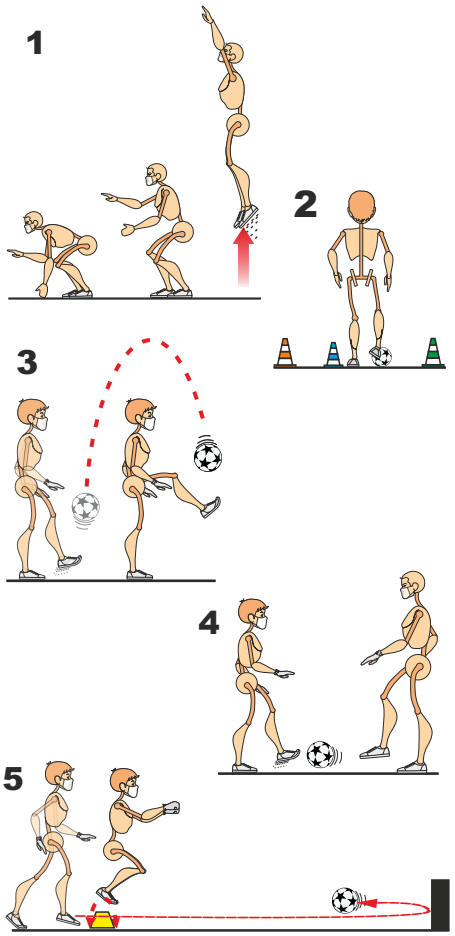
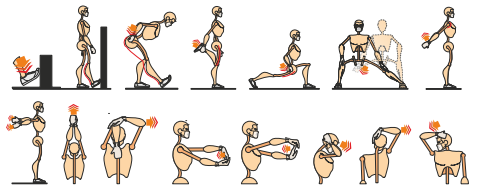
OBJETIVOS	Retomar la práctica deportiva lúdica al aire libre con seguridad buscando el disfrute en familia que ayude a gestionar el estado de ánimo, sus impulsos y emociones, mejorando la condición física con el fútbol.		
CONTENIDOS	Mejora de la condición física general. Trabajo de velocidad gestual del pie. Práctica del pase y recepción al primer toque y tras parada. Conducciones.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo. Realiza un 5-6 en la Escala del Esfuerzo Percibido (1-10).	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incrementa progresivamente el espacio	1-Espejo con balón. Copia los desplazamientos que hagan tus hijos. Cambio de roles.		Balon
PARTE PRINCIPAL (20 - 35 minutos)	3-4 vueltas 30" – 1´/ estación Descanso entre vueltas: 2´ Adaptarlo a la condición física de cada jugador: *Nivel bajo:30´´ *Nivel medio: 45´´ *Nivel alto 1´ Focaliza en la correcta técnica sin pérdida en la velocidad de ejecución.	**2) Pase a la pared (o un familiar).** Trotando en el sitio golpear la pelota al primer toque contra la pared sin perder el control. Variantes: *Con el interior, exterior, puntera, empeine. *Cada vez más lejos. *Ambos pies. Altérnalos y alterna las partes. *¿Cuántos pases das sin perder el control? **3) La vuelta al mundo.** Dando patadas al balón mantenerlo en el aire. Rodéalo con el pie antes de que caiga al suelo. Cambia el sentido ¿Quién hace más? ADAPTACIÓN 6-10 años: Con el balón en el aire dar palmadas. ¿Cuántas das? **4) Paso la bola y hago.** Golpeo la bola contra una pared o mediante pases, y mientras vuelve alterno: 1º Hago una sentadilla. 2º Sentadilla y salto con los brazos en alto. 3º Toco con el pie un objeto cerca (farola…). *Puedo parar el balón o tocarlo al 1er toque. *¿Cuántas rondas soy capaz de realizar? **5) Desplazamientos con pelota.** Conduce el balón hasta un objetivo, (ej.: una farola), tócalo con la pelota y regresa. Ahora busca otro objeto (ej. Bordillo) ve y regresa, igual con un tercer objeto. Haz y combina las siguientes variantes: *Acumula los objetos según vas pasando por ellos (del 1º al 2º y de éste al 3º). * Conduce sólo con el pie hábil y no hábil. *Alterna un toque con cada pie. *Conduce sólo con la puntera. Con el exterior. Con el interior. Altérnalos. * Regresa dando "pataditas". * Regresa controlando el balón hacia atrás.		Balón. Utiliza Ropa y calzado adecuado. Busca un suelo con buen firme y desinfecta el material que utilices.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Baja	1-Estiramientos.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Test de Sentadilla y Circuito de habilidad; Otro día Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos. Valoración de las sensaciones al desarrollar la sesión (escala de Borg del esfuerzo percibido 1-10) y mejora de habilidades técnicas.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Amortigua bien con la rodilla y el tobillo en las paradas. Controla la técnica y la precisión en los pases. Cuida de que tu espalda esté recta en los ejercicios de precisión en el bote sobre la/s líneas.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES COLECTIVOS
FUTBOL INFANTILES 6-14 AÑOS Nº3

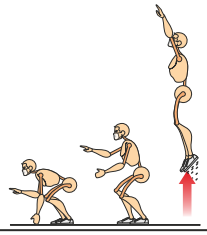
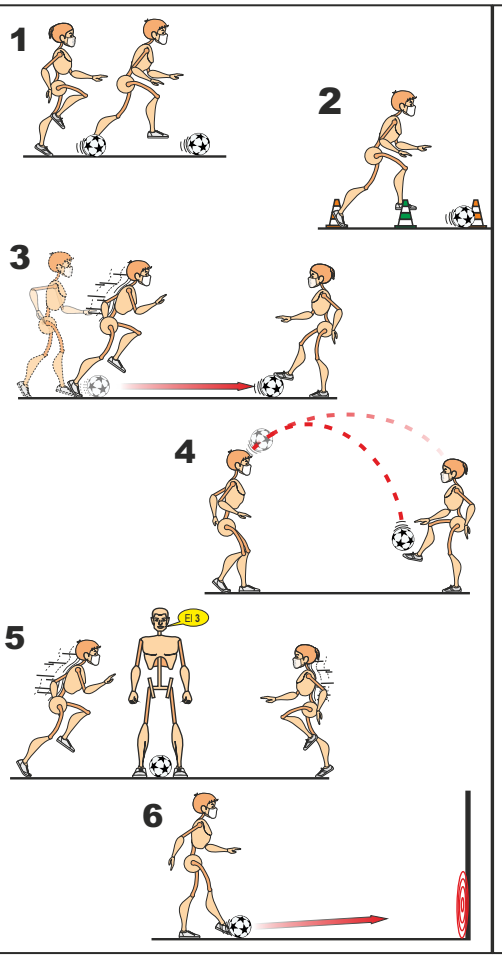
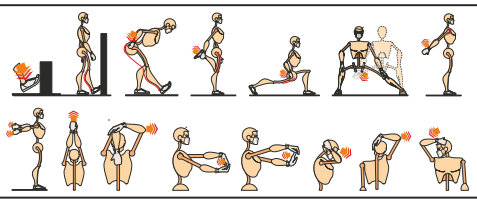
OBJETIVOS	Continuar la práctica deportiva lúdica al aire libre con seguridad buscando el disfrute en familia que ayude a gestionar el estado de ánimo, sus impulsos y emociones, mejorando la condición física con el fútbol.
CONTENIDOS	Mejora de la condición física general orientándola a la velocidad de reacción y ejecución. Mejora de la conducción, los cambios de dirección con sus cambios de ritmo y los controles con el balón (orientado, pisarlo y pararlo).
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo- medio. Realiza un 5-6 en la Escala del Esfuerzo Percibido de Borg (1-10).
DURACIÓN (minutos)	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incremento progresivo de la actividad.	1. El ladrón. Evita que sigan tus movimientos		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	8 minutos por ejercicio	1. "Tierra, Mar, Aire". En posición defensiva reaccionar a la señal y regresar: Aire: salta con los brazos arriba. Mar: agáchate como si te sumergieras. Tierra: Ponte en cuclillas. Variantes: * Ídem conduciendo el balón: pie no hábil, alternos. Pisa el balón para realizarlo. - Adaptación nivel avanzado: con 2 balones. 2. Marcar 3 zonas en el suelo y conduciendo el balón, debemos ir lo antes posible a la zona indicada. Variantes: * Conduce con el pie no hábil. Alternos. * Regreso siempre al punto de partida. * Regresa hacia atrás pisando el balón. 3. Lanza el balón al aire y contrólalo sin que caiga al suelo. Variantes: * Control con distintas partes (con y sin manos) y añade al control toques sin que caiga el balón. Cuéntalos y mejora tu récord. 4. Nuestro acompañante con los ojos cerrados lanza el balón al aire y dice nuestro nombre, nos desplazamos rápidamente para hacer un control orientado. Variantes: * Distintos desplazamientos (lateral, atrás…). * Control con el pie, tratar de pisarla… 5. En tus pies hay un objeto (mochila, camiseta…) que debes saltar con las piernas juntas. Pasa el balón contra una pared o pareja y recíbelo al otro lado del objeto.ado de un objeto o línea saltándola de lado a lado.		Balón. Utiliza ropa y calzado adecuado. Busca un suelo con buen firme y desinfecta el material que utilices.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Baja	Estiramientos.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Test de Sentadilla y Circuito de habilidad (1er día). Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos (3er día). Valoración de las sensaciones al desarrollar la sesión (escala de Borg del esfuerzo percibido 1-10) y mejora de habilidades técnicas. 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Ten cuidado cuando saltes por encima del balón, puedes pisarlo y hacerte daño. Vigila que el terreno esté despejado. Estamos empezando, controla tu esfuerzo y ten mucho cuidado especialmente con tus tobillos.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES COLECTIVOS
FUTBOL INFANTILES 6-14 AÑOS Nº 4

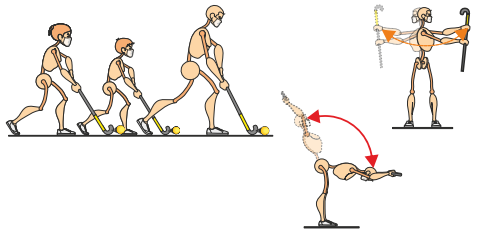
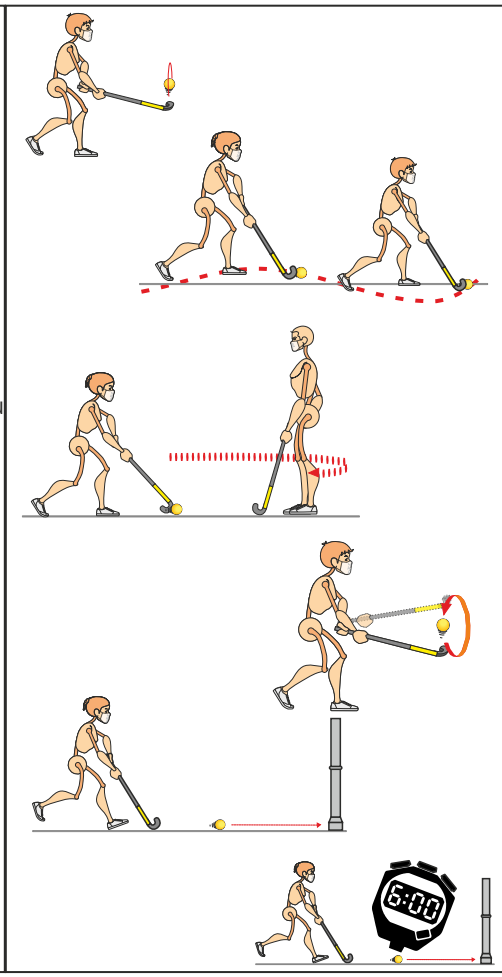
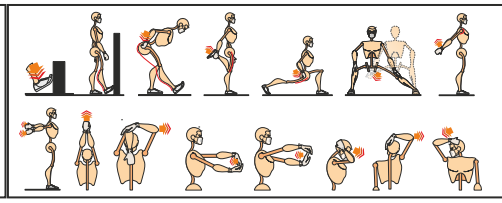
OBJETIVOS	Incrementar la práctica deportiva lúdica al aire libre con seguridad y eficacia y mejorar la condición física de forma saludable disfrutando del fútbol y ayudando a gestionar el estado de ánimo y las emociones.
CONTENIDOS	Mejora de la condición física general orientándola a la velocidad de reacción, ejecución y desplazamiento. Mejora la conducción, los cambios de dirección con sus cambios de ritmo, los pases, los controles y los tiros a puerta.
NIVEL DE LA SESIÓN	Medio. Realiza un 6-7 en la Escala del Esfuerzo Percibido de Borg (1-10).
DURACIÓN (minutos)	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incremento progresivo de la actividad.	1) "Tierra, Mar, Aire". En posición defensiva reaccionar a la señal y regresar: Aire: salta con los brazos arriba. Mar: agáchate como si te sumergieras. Tierra: Ponte en cuclillas. Variantes: * Ídem conduciendo el balón: pie no hábil, alternos. Pisa el balón para realizarlo.		Sin material
PARTE PRINCIPAL (42 minutos)	8 minutos por ejercicio	1) "Ve y vuelve", se delimita una zona, a la señal corren conduciendo el balón, intentando llegar antes que el compañero. Variantes: * Conducir con la pierna no hábil. Alternas. * Con el exterior, interior, puntera… 2) Conducir el balón por una zona marcada intentando no salirse. Intenta hacerlo en el menor tiempo posible. Variantes: * Conducir con la pierna no hábil. Alternas. * Con el exterior, interior, puntera… 3) Pasa y corre. Paso al compañero que la pisa y la deja y corro a por el balón, el compañero hace lo mismo y corre a una tercera zona. Vamos cambiando de zona. 4) Pasarse el balón entre los compañeros intentando que no caiga al suelo, se van contando los toques para intentar batir el record. Variante: * Obligar con exterior; interior; empeine... 5) Pañuelo con balón, a la señal sale el número que toque y corre hasta el centro a por un balón, hay que intentar conducirlo hasta "nuestra casa" sin que nos pillen. 6) ¿Cuántos metes? En un tiempo determinado hay que intentar dar en el blanco el mayor número de veces posibles. Variantes: * Tras pase control orientado o pararla. * Autopases con control orientado * De espaldas al blanco teniendo que girarse. * Pierna no hábil. * Imagina adversarios y realiza fintas.		Balón. Utiliza ropa y calzado adecuado. Busca un suelo con buen firme y desinfecta el material que utilices.
VUELTA A LA CALMA (8 minutos)	Baja	Estiramientos.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Test de Sentadilla y Circuito de habilidad (1er día).Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos (3er día) Valoración de las sensaciones al desarrollar la sesión (escala de Borg del esfuerzo percibido 1-10). Mejora de habilidades técnicas. 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Intenta realizar los ejercicios con buena técnica, con velocidad de ejecución y de reacción. No olvides hidratarte y desinfecta el material al terminar de entrenar.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES COLECTIVOS
HOCKEY INFANTILES 6-14 AÑOS Nº2

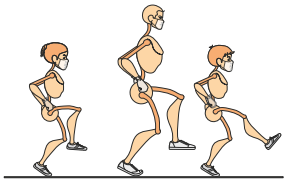
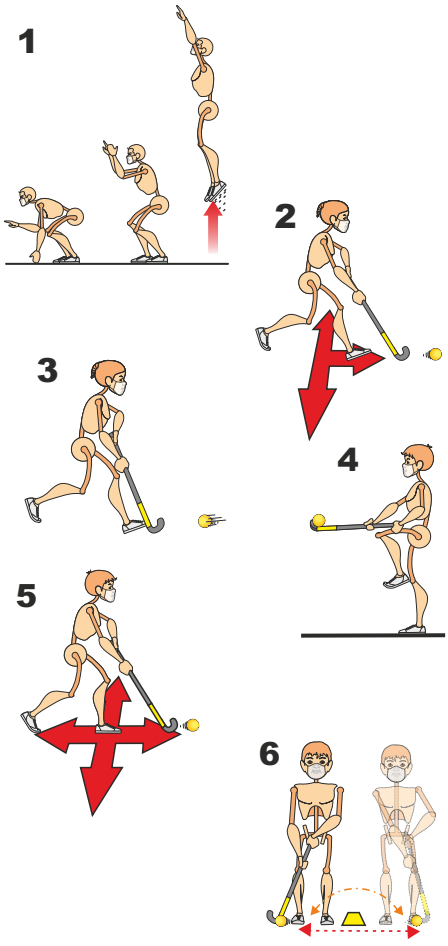
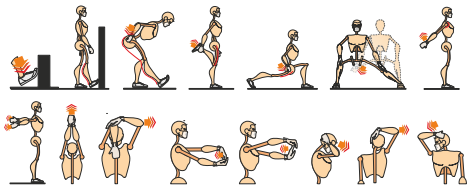
OBJETIVOS	Retomar la práctica deportiva lúdica al aire libre con seguridad buscando el disfrute en familia que ayude a gestionar el estado de ánimo, sus impulsos y emociones, mejorando la condición física con el hockey.		
CONTENIDOS	Aprendizaje de los desplazamientos básicos. Refresca las reglas básicas. Manejo del stick y del regate. Recuerdo de la posición del cuerpo respecto al stick y a la bola. Trabajo de los pases y recepciones.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo. Realiza un 5-6 en la Escala del Esfuerzo Percibido (1-10).	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incrementa progresivamente la actividad.	1-Espejo con stick y bola. Copia los desplazamientos que hagan tus hijos. Cambio de roles. 2. Movilidad articular con stick. Elévalo por encima de la cabeza. Desplázalo de derecha a izquierda. Llévalo a los tobillos, círculos…		Stick y bola
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	6 min cada ejercicio Baja. Focaliza en la correcta técnica sin pérdida en la velocidad de ejecución.	3-Dar toques a la bola con el stick. ¿Quién da más toques? Variantes: *¿Lo hacemos al mismo ritmo? *¿Quién da los toques más altos? *Eres capaz con la mano no hábil. 4-Sigue la madre. Conduce la bola de derecha a izquierda de una línea, copiando lo que hace el de delante. Variantes: *Corriendo, atrás, lateral, pata coja… *Paradas, orientadas, arrastradas… *Igual guiando la bola sobre la línea. 5-Conduce la bola hasta donde esté situado tu padre/madre/ hermano, rodéale y regresa. Cronometra tu tiempo y mejóralo. Variantes: *Inventa otros desplazamientos (pata coja, hacia atrás, de lado, etc.). 6-La vuelta al mundo. Manteniendo la bola en equilibrio en el stick, lánzala al aire y trata de rodearla con el stick. Variantes: *Cambia el sentido. Altérnalos. *¿Puedes dar dos vueltas? *Brazo no hábil. Alterna el brazo. *¿Quién da más vueltas? 7-En carrera, lanzamiento a un objeto, portería o pared. 8- Conduce la bola hasta un objeto, (ej. una farola), tócalo con la bola y regresa. Ídem con un 2º y 3er objeto (ej. Bordillo y banco). Acumúlalos. 9-Carrera hasta un objeto con stick o conduciendo la bola, cronométrate.		Stick y bola Utiliza ropa y calzado adecuado. Busca un suelo con buen firme y desinfecta el material que utilices.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Baja	Estiramientos.		Puedes realizarlos con apoyo del stick en el suelo.

AUTOEVALUACIÓN	Test de Sentadilla y Circuito de habilidad; Otro día Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos. Valoración de las sensaciones al desarrollar la sesión (escala de Borg del esfuerzo percibido 1-10) y mejora de habilidades técnicas.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Observar la posición del cuerpo respecto al stick y la bola (codos alejados del cuerpo, rodillas semiflexionadas y cabeza erguida). Correcto agarre "abriendo la muñeca derecha.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES COLECTIVOS
HOKEY INFANTILES (6-14 AÑOS) Nº3

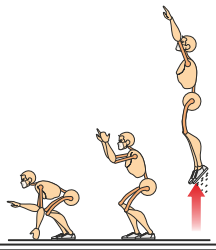
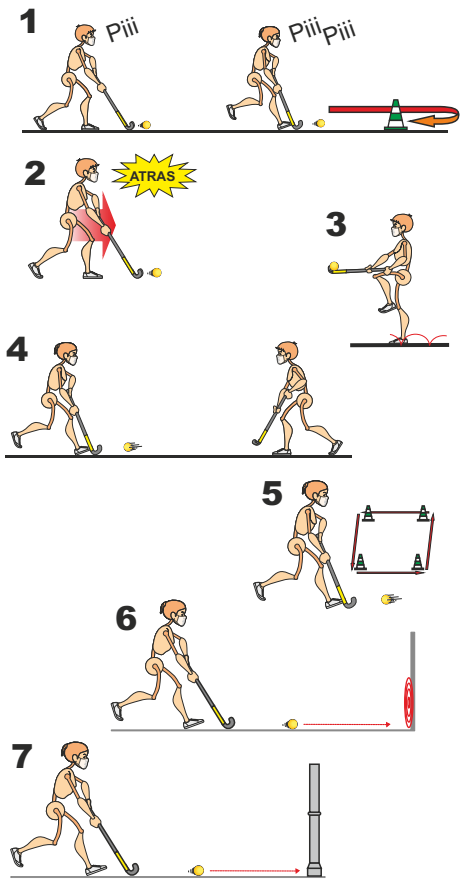
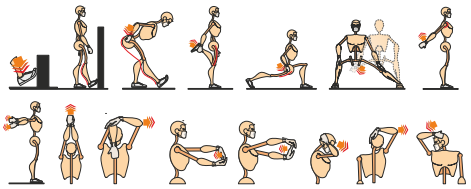
OBJETIVOS	Continuar la práctica deportiva lúdica al aire libre con seguridad buscando el disfrute en familia que ayude a gestionar el estado de ánimo, sus impulsos y emociones, mejorando la condición física con el hockey.
CONTENIDOS	Mejora de la condición física general orientándola a la velocidad de reacción y ejecución. Mejora de la conducción, los cambios de dirección con sus cambios de ritmo, las arrancadas, las paradas y los controles de la bola.
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo- medio. Realiza un 5-6 en la Escala del Esfuerzo Percibido de Borg (1-10).
DURACIÓN (minutos)	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incremento progresivo de la actividad.	1. El ladrón. Evita que sigan tus movimientos		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	6´	1. “Tierra, Mar, Aire”. En posición defensiva reaccionar a la señal y regresar: Aire: salta con los brazos arriba. Mar: agáchate como si te sumergieras. Tierra: Ponte en cuclillas. Variantes: * Conduce la bola con el stick con derecho. Párala para realizarlo.		Stick y pelota. Utiliza ropa y calzado adecuado. Busca un suelo con buen firme y desinfecta el material que utilices.
	7´	2. Nos indican e iremos lo antes posible conduciendo la bola al frente, a la izquierda o derecha. Variantes: * Conduce con el derecho y con el revés. * Regresa recuperando; de espaldas.		
	7´	3. Te lanzan (o autopase) la bola descontrolada y realiza una recepción más conducción. Variantes: * Trata de esprintar a una zona. * Realiza paradas bajas.		
	6´	4. Camina sobre una línea elevando las rodillas al andar manteniendo la bola sobre la cara plana del stick. Variantes: * Pies en tándem (une talón a la punta). * Desplázate lateralmente y de espaldas. * Desliza la bola sin que caiga por el stick.		
	7´	5. Marcar 4 zonas en el suelo (norte, sur, este y oeste) y con 1 autopase debemos ir lo antes posible a la zona indicada y parar la bola. Variantes: * Alterna parada de derecho y de revés. * Regreso siempre al punto de partida.		
	7´	6. Pasa la bola y párala a cada lado de un objeto o línea saltándola de lado a lado.		
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Baja	Estiramientos.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Test de Sentadilla y Circuito de habilidad (1er día). Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos (3er día) Valoración de las sensaciones al desarrollar la sesión (escala de Borg del esfuerzo percibido 1-10) y mejora de habilidades técnicas. 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Adoptar una buena postura (base ancha, rodillas semiflexionadas, codos alejados del cuerpo y cabeza erguida) Una buena empuñadura para ejecutar correctamente la conducción. Usa guante para realizar las paradas de revés. Recuerda que no puedes golpear la bola ni elevarla al pasarla.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES COLECTIVOS
HOKEY INFANTILES (6-14 AÑOS) Nº 4

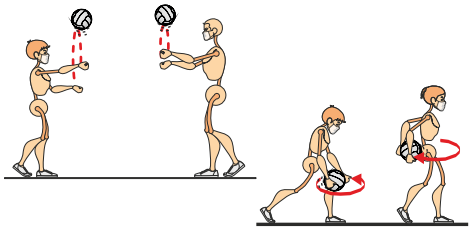
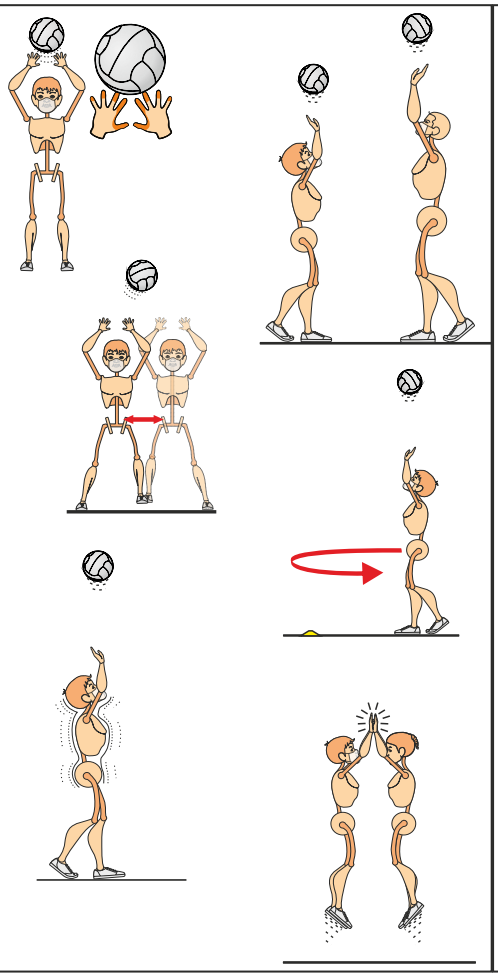
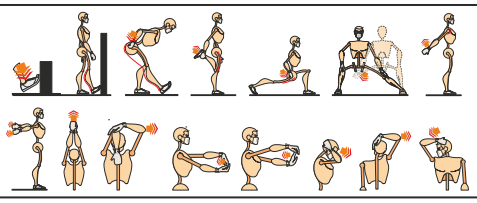
OBJETIVOS	Incrementar la práctica deportiva lúdica al aire libre con seguridad y eficacia y mejorar la condición física de forma saludable disfrutando del hockey y ayudando a gestionar el estado de ánimo y las emociones.
CONTENIDOS	Mejora de la condición física general orientándola a la velocidad de reacción, ejecución y desplazamiento. Mejora de la conducción, los cambios de dirección con sus cambios de ritmo, las salidas, las paradas y los lanzamientos.
NIVEL DE LA SESIÓN	Medio. Realiza un 6-7 en la Escala del Esfuerzo Percibido de Borg (1-10).
DURACIÓN (minutos)	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incremento progresivo de la actividad.	1) "Tierra, Mar, Aire". A la señal reaccionar y volver a posición defensiva: Aire: salta con los brazos arriba al rebote. Mar: agáchate como si interceptaras el balón. Tierra: Toca un balón que está en el suelo. Variantes: * Ídem conduciendo un balón: mano no hábil, alternas, cambio de mano cada 3 botes. - Adaptación nivel avanzado: con 2 balones.		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	5´ 5´ 5´ 7´ 6´ 6´ 6´	1) El silbato: conduciendo la bola por el espacio: 1 pitido, camino; 2 pitidos, carrera hasta un cono y volver. Variantes: * En zig zag utilizando conos. 2) Ídem anterior juego al "mundo al revés". A la señal me desplazo de 2 a 5 pasos al lado contrario: delante, atrás; izquierda, derecha… Variantes: * Dribling con pelotas de diferente tamaño y textura (pelota de tenis, de foam, etc.). 3) Desplázate por una línea a la pata coja. Variantes: * Pie hábil y no hábil. Hacia delante y atrás. - Nivel avanzado: conduciendo la bola. 4) "Tiburón". Intento lanzar la bola para que mi compañero no pueda controlarla con el stick. Delimito un área. 5) Figuras geométricas: con conos formo figuras y tengo que realizarlas en el menor tiempo posible. Variantes: * Realizo distintos desplazamientos. * Conduzco de derecho y revés alterno. * Realizo paradas en cada vértice. 6) Señalizar una diana en la pared. Alejarse unos metros y esprintando lanzar a la diana. * Tras pase y control orientado; tras parada. 7) Golpear con la bola a algún objeto en carrera o en parado (cono, etc.). variantes: * Estético o en carrera. * Tras control orientado o tras parar la bola.		Bola, stick y pared. Utiliza ropa y calzado adecuado. Busca un suelo con buen firme y desinfecta el material que utilices.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Baja	Estiramientos.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Test de Sentadilla y Circuito de habilidad (1er día). Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos (3er día) Valoración de las sensaciones al desarrollar la sesión (escala de Borg del esfuerzo percibido 1-10) y mejora de habilidades técnicas. 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Focaliza en la correcta técnica sin perder velocidad ni de reacción ni ejecución. Amortigua bien en las paradas. En la conducción vigila la distancia del cuerpo a la bola, separa adecuadamente los codos del cuerpo que permitan el movimiento de los brazos, levanta la cabeza mientras conduces la bola y gira la muñeca correctamente para el revés. Asegura un correcto agarre cuando lances.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES COLECTIVOS
VOLEIBOL INFANTILES 6-14 AÑOS Nº2

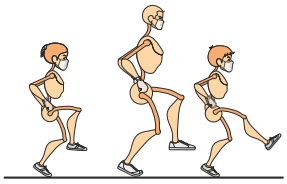
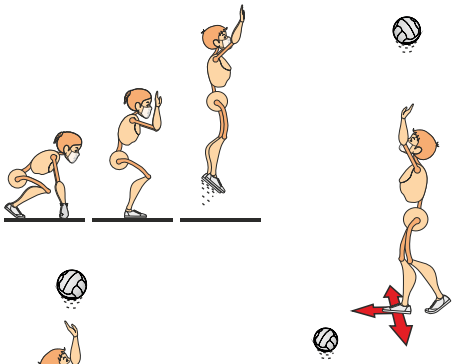
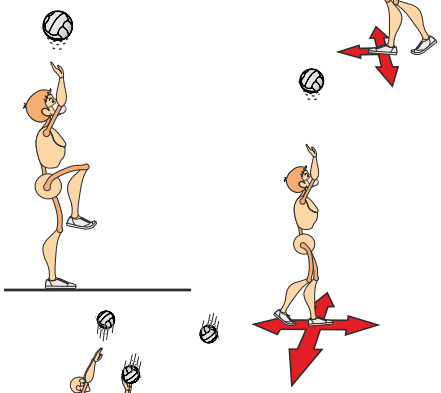
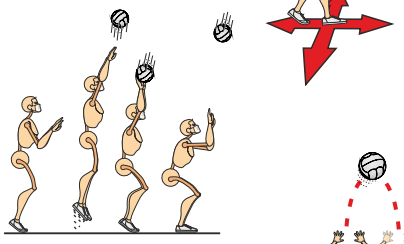
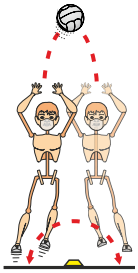
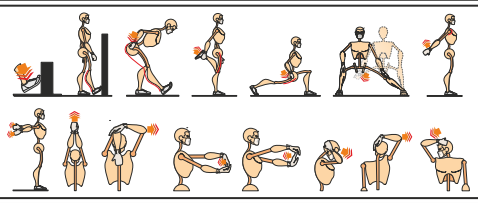
OBJETIVOS	Retomar la práctica deportiva lúdica al aire libre con seguridad buscando el disfrute en familia que ayude a gestionar el estado de ánimo, sus impulsos y emociones, mejorando la condición física con el voleibol.		
CONTENIDOS	Condición física general. Pases de antebrazos y de dedos. Desplazamientos laterales cortos.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo. Realiza un 5-6 en la Escala del Esfuerzo Percibido (1-10).	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incrementa progresivamente la actividad.	1- Espejo con balón. Copia los desplazamientos que hagan tus hijos. 2- Movilidad articular con balón. Rodea el balón velozmente por la cintura, cabeza, rodillas y tobillos. En ambos sentidos. ¿Quién lo hace más rápido?		Balón
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	5 - 6 minutos por ejercicio Baja. Focaliza en la correcta técnica sin pérdida en la velocidad de ejecución.	**1- Práctica el pase de dedos** trabajando la "doble rueda". Copia el ritmo de tu hijo. Cambia roles. **2- El ritmo.** Tu hijo sincroniza el pase de dedos al bote tu balón. Cambia el ritmo de bote. 3-Ídem anterior golpea el balón con un antebrazo. Altérnalos. Cambia de rol. **4-El barco.** Desplázate de un lado a otro con pase de dedos como si estuvieras en la cubierta de un barco. El de atrás sigue el camino marcado. **5- Realizar pase de dedos** e ir a pisar una señal a 1m. Regresar antes de que caiga el balón o permitir 1 bote. Cambia de lado. ¿Quién da más toques? **6-El equilibrista.** Realizar autopases caminando sobre una línea. Variantes: *Solo dedos, antebrazos, alterno, 1 brazo. *En tándem (une talón a la punta al andar). *Desplázate lateralmente y de espaldas. **7- El doble.** Salta a chocar las palmas de la mano desplazándote a lo largo de una línea. Cambio de roles. Variantes: *Con una mano, contraria (espejo), con las 2 manos. Alternar indistintamente. *Uno marca el ritmo y el otro le sigue. *Cambiar el sentido/ritmo y reaccionar.		Stick y bola Utiliza ropa y calzado adecuado. Busca un suelo con buen firme y desinfecta el material que utilices.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Baja	Estiramientos.		Balón

AUTOEVALUACIÓN	Test de Sentadilla y Circuito de habilidad; Otro día Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos. Valoración de las sensaciones al desarrollar la sesión (escala de Borg del esfuerzo percibido 1-10) y mejora de habilidades técnicas.
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Amortigua bien con la rodilla y el tobillo en las paradas. Haz los ejercicios con velocidad controlando la postura.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES COLECTIVOS
VOLEIBOL INFANTILES 6-14 AÑOS Nº3

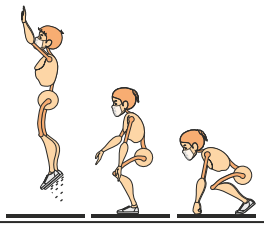
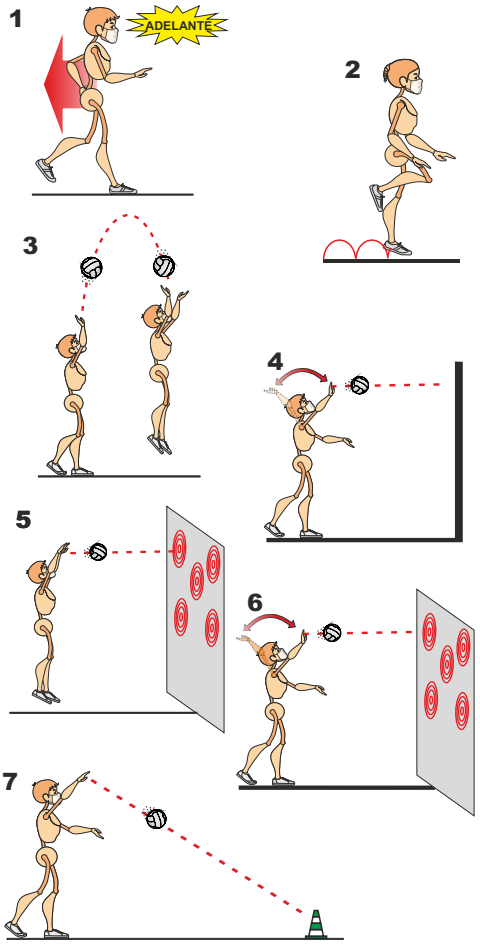
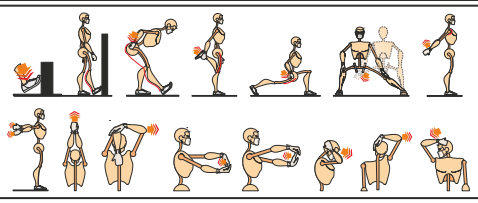
OBJETIVOS	Continuar la práctica deportiva lúdica al aire libre con seguridad buscando el disfrute en familia que ayude a gestionar el estado de ánimo, sus impulsos y emociones, mejorando la condición física con el voleibol.		
CONTENIDOS	Mejora de la condición física general orientándola a la velocidad de reacción y ejecución. Mejora del pase de antebrazos y de dedos. Incremento de la velocidad en desplazamientos laterales y frontales cortos.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo- medio. Realiza un 5-6 en la Escala del Esfuerzo Percibido de Borg (1-10).	**DURACIÓN (minutos)**	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incrementa progresivamente la actividad.	1. El ladrón. Evita que sigan tus movimientos		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	6´	1. "Tierra, Mar, Aire". Reaccionar a la señal y regresar a posición básica: - Aire: salta con los brazos arriba. - Mar: agáchate como si te sumergieras. - Tierra: Ponte en cuclillas. Variantes: * Ídem golpeando el balón: sólo pase antebrazos; sólo de dedos; alternos.		Balón. Utiliza ropa y calzado adecuado. Busca un suelo con buen firme y desinfecta el material que utilices.
	7´	2.- Lanzando el balón al aire con pase de dedos ("doble rueda"), nos indican e iremos al frente, a la izquierda o derecha y regresa para poder golpear de antebrazos. Variantes: * Reducir el número de botes para golpear. * Recupera entre ciclo de Dedos- antebrazos. * ¿Cuántos ciclos eres capaz de realizar? * Cambia el orden: antebrazos- dedos.		
	7´	3.- Realizar autopases caminando sobre una línea elevando las rodillas al andar. Variantes: * Solo dedos, antebrazos, 1 brazo, alternos. * Pies en tándem (une talón a la punta). * Desplázate lateralmente y de espaldas.		
	7´	4.- Marcar 4 zonas en el suelo (norte, sur, este y oeste) y con autopases debemos ir lo antes posible a la zona indicada. Variantes: * Sólo pase antebrazos, dedos, alternos… * Regreso siempre al punto de partida.		
	7´	5.- Nos lanzan el balón al aire y debemos pasarle el balón antes de que caiga. Variantes: * Marcar un tipo de pase obligatorio.		
	6´	6.- Saltar un objeto de lado a lado haciendo autopases de un lado al otro del objeto.		
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Baja	Estiramientos.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Test de Sentadilla y Circuito de habilidad (1er día). Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos (3er día)Valoración de las sensaciones al desarrollar la sesión (escala de Borg del esfuerzo percibido 1-10) y mejora de habilidades técnicas.	
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Focaliza en la correcta técnica sin perder velocidad ni de reacción ni ejecución en todos los ejercicios. "La doble rueda": En el pase de dedos utilizar únicamente las muñecas habilitando los músculos pequeños de los antebrazos que son los que realizan la precisión, impidiendo que los músculos grandes participen.	

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES COLECTIVOS
VOLEIBOL INFANTILES 6-14 AÑOS Nº 4

OBJETIVOS	Incrementar la práctica deportiva lúdica al aire libre con seguridad y eficacia y mejorar la condición física de forma saludable disfrutando del voleibol y ayudando a gestionar el estado de ánimo y las emociones.
CONTENIDOS	Mejora de la condición física general orientándola a la velocidad de reacción, ejecución y desplazamiento. Mejora del pase de dedos y antebrazos. Práctica del saque de abajo, de tenis y el remate. Mejora de la precisión.
NIVEL DE LA SESIÓN	Medio. Realiza un 6-7 en la Escala del Esfuerzo Percibido de Borg (1-10).
DURACIÓN (minutos)	60 minutos

PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	Incrementa progresivamente la actividad.	1) "Tierra, Mar, Aire". Reaccionar a la señal y regresar a posición básica: Aire: salta con los brazos arriba. Mar: agáchate como si te sumergieras. Tierra: Ponte en cuclillas. Variantes: * Ídem golpeando el balón: sólo pase antebrazos; sólo de dedos; alternos.		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	5´ 5´ 5´ 6´ 6´ 7´ 6´	1) A la señal me desplazo al lado contrario que me indican de 2 a 5 pasos: "delante" y voy atrás; "izquierda" y voy derecha... Variantes: * Marcar la dirección con estímulo visual. * Con autopases de dedos o antebrazos. 2) Desplázate por una línea a la pata coja. Variantes: * Pie hábil y no hábil. Hacia delante y atrás. - Adaptación nivel avanzado: * Autopases de dedos, antebrazos, alternos. 3) Lanzar el balón e intentar cogerlo lo antes posible. Variantes: * Diferentes tipos de lanzamientos: rodado, de saque de mano baja, etc. * Coger antes del 1er o 2º bote. * Diferentes posiciones de salida: rodillas al pecho, cuclillas, saltos laterales, etc. 4) Remates contra pared. ¿Cuántos haces sin perder el control del balón?. 5) Establece distintos blancos en la pared y trata de dar sobre ellos. Variantes: * Pases: dedos, antebrazos, combinados. * Combina los blancos alternando los pases. * Con desplazamiento previo. 6) Ídem anterior realizando saque. Variantes: * Aléjate progresivamente del objetivo. - Adaptación a mayor nivel: Saque de tenis. 7) Colocar objetos y tratar de derribarlos con diferentes tipos de golpeo: de dedos, antebrazos, saque de tenis, de mano baja, de remate…		Balón y pared. Utiliza ropa y calzado adecuado. Busca un suelo con buen firme y desinfecta el material que utilices.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Baja	Estiramientos.		Sin material

AUTOEVALUACIÓN	Test de Sentadilla y Circuito de habilidad (1er día). Test de Paso/escalón y Test de siéntate y llega lejos (3er día)Valoración de las sensaciones al desarrollar la sesión (escala de Borg del esfuerzo percibido 1-10) y mejora de habilidades técnicas. 
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Focaliza en la correcta técnica sin perder velocidad ni de reacción ni ejecución en todos los ejercicios. "La doble rueda": En el pase de dedos utilizar únicamente las muñecas habilitando los músculos pequeños de los antebrazos que son los que realizan la precisión, impidiendo que los músculos grandes participen.

ANEXO DE INFOGRAFÍAS



Madrid es Deporte

UN ENTRENAMIENTO SEGURO Y EFICAZ

#GuíasDeporteMadrid



¿Por qué es necesario tener una buena condición física?

- Para poder realizar con energía y sin fatiga indebida la vida diaria.
- Para responder y adaptarse a las situaciones imprevisibles de emergencia.
- Para reforzar tu sistema inmunitario y mejorar tu estado de ánimo.
- Para gestionar mejor los estados emocionales de ansiedad y de miedo que se nos pueden presentar durante la actual crisis sanitaria.

NUESTRO OBJETIVO PRINCIPAL

Mantener y/o mejorar **la capacidad de nuestros músculos** porque son los responsables de sostener la funcionalidad de las acciones de nuestra vida y de mantener los procesos químicos y fisiológicos, a través de una actividad física de intensidad moderada.



ESTRUCTURA TU SESIÓN

Reserva	Calienta	Enfría
30'	5'	5'
minutos al día	minutos	minutos

¡No olvides nada en tu entrenamiento!

Cuando trabajas una cualidad física o componente del entrenamiento, lo que estás haciendo es poner el foco en mejorar tu salud y la función de tus principales sistemas biológicos. Por ello, prioriza el trabajo de la **FUERZA** porque va a influir decisivamente en el resto de los componentes de la condición física.



Ejercicio cardiovascular	Fuerza; Estabilidad y Flexibilidad	Coordinación y Equilibrio
Sistema cardiorrespiratorio	Sistema músculo-esquelético	Sistema neuromotor



NO PUEDES ENTRENAR

si tienes o has tenido fiebre, tos o dificultad para respirar. Tampoco si tienes algún dolor, mareo o cualquier otra sensación extraña. En estos casos, consulta inmediatamente a tu médico.



OTRAS RECOMENDACIONES
Consulta las guías o a un profesional deportivo, hidrátate, utiliza ropa cómoda y calzado deportivo, ponte música, tómate descansos, creáte una rutina....

Consulta la Guía completa en **www.madrid.es/deportes**

#YoEntrenoEnCasa **Madrid es Deporte** **#SiempreContigo**

Madrid es Deporte

GUÍAS TÉCNICAS "MADRID ES DEPORTE"

Área Delegada de Deporte • Dirección General de Deporte

Actividad FÍSICA Y SALUD

Autoevaluación



Puedes comenzar con el ejercicio...

...Si eres menor de edad y estás supervisado/a por una persona adulta.

...Si eres mayor de edad y no existe razón que lo impida, con control médico.

Si sientes malestar, tienes fiebre, tos, fatiga extrema, dolores o sensaciones extrañas... **SUSPENDE O INTERRUMPE LA ACTIVIDAD**

Hazte las siguientes preguntas:

¿Hacía ejercicio físico de forma habitual antes del estado de confinamiento?

¿He realizado ejercicio físico en casa durante el estado de confinamiento?

SI **NO**

Si las dos respuestas son **afirmativas,** eres un **iniciado o iniciada**

Si alguna respuesta es **negativa,** considerate **no iniciado o iniciada**



¿Tienes capacidad aeróbica?

Test de MARCHA y/o CARRERA

DESCRIPCIÓN

1. Busca un espacio en la calle, libre de obstáculos, fácil de medir y cuanto más largo mejor (25, 50, 100 metros...)
2. Intenta recorrer esa distancia, con marcha o carrera, durante 6 minutos y cuenta la cantidad de veces que has hecho el recorrido durante este tiempo.

VALORACIÓN

Calcula cuántos metros has recorrido, multiplicando el número de veces que lo has hecho, y guarda este dato. Te servirá para comprobar cuánto has progresado la próxima vez que lo realices (cada 2 semanas, una vez al mes...).

— • De esto No te tienes que olvidar • —

RESPETA los tiempos entre comidas y la sesión de ejercicio (2 horas).

¡Hay que **HIDRATARSE** frecuentemente, sin esperar a tener sed!

ATIENDE las condiciones impuestas por el COVID-19.

UTILIZA muñequeras para el sudor y **EVITA** tocarte la cara con las manos.

LÁVATE las manos, antes y después, de la actividad.

ENTRENA sin obstaculizar el paso, manteniendo la distancia de seguridad.

GUÍAS TÉCNICAS
"MADRID ES DEPORTE"
Área Delegada de Deporte • Dirección General de Deporte

Actividad FÍSICA Y SALUD

Factores de riesgo para la salud



Sea cual sea el factor de riesgo...

Adapta la actividad a tu condición física y a tu disfrute, sin olvidar tus límites y los riesgos añadidos.

Planifica tu sesión: cuándo, cuánto, dónde y cómo (utiliza las fichas adjuntas que te proponemos) y equípate correctamente.

Siempre 5 minutos de calentamiento-movilidad articular y 10 minutos de vuelta a la calma-estiramiento.

Si sientes molestias: reduce la amplitud y/o la intensidad del ejercicio y si persisten, para.

Reflexiona sobre la intensidad y la carga de tu actividad, teniendo en cuenta los riesgos.

Hábitos de calidad de vida: dieta equilibrada, hidratación todo el día (sin esperar a tener sed), calidad y horas de sueño, muévete cada 2 horas...

¡ Si sientes malestar, tienes fiebre, tos, fatiga extrema, dolores o sensaciones extrañas... **SUSPENDE O INTERRUMPE LA ACTIVIDAD**

Si tienes problemas musculares o articulares...

- Si ya realizabas ejercicio físico en casa, continua con ello.
- Comienza de forma suave "escuchando" cómo te sientes.
- Trabaja globalmente el cuerpo. No fuerces más unas zonas, con respecto a otras.

Tipo de ejercicios: paseos relajados, movimientos de todas las articulaciones, respiraciones torácicas y diafragmáticas.

No te fatigues en exceso para que la técnica no se resienta, haciendo las pausas necesarias, para después poder continuar con el ejercicio.

Si tienes algún factor de riesgo cardiovascular...

- Respeta el índice que señala que para mantenerte en niveles de ejercicio aeróbicos, podrías hablar sin dificultad.
- En una escala del 1 al 10, tu nivel de cansancio al finalizar el día, no debería superar el nunca el 6.
- Tómate la tensión con regularidad: ante cualquier descompensación, subida o bajada, consulta con tu médico.

Tipo de ejercicios: carrera suave, paseos dinámicos y moderados, yoga, taichi, bailes...

Tómate el pulso nada más finalizar la actividad, y luego, tras 1 min. de reposo: el pulso debería bajar significativamente. Cuánto más entrenado o entrenada estés, más pronto recuperarás.

En situaciones de estrés, ansiedad o depresión...

- El ejercicio es una herramienta para ayudarte a mejorar, reconocer y valorar el hecho de que te estés cuidando.
- El inicio del ejercicio debe ser progresivo y amable con tu cuerpo.
- Ponte metas razonables, posibles de alcanzar a corto plazo.
- Busca más frecuencia, que duración o intensidad, y a ser posible al aire libre.

Tipo de ejercicios: respiratorios, paseos al aire libre, aeróbicos moderados (bajan los niveles de cortisol y adrenalina y aumentan las endorfinas), marcha vigorosa acompañada de música...

Si eres una persona mayor con riesgo de caídas...

- El ejercicio no debe suponer fatiga excesiva, y sí, una forma saludable de entretenerte y divertirte.
- Prevé la inactividad: no te quedes más de 2 horas parado o parada: camina, mueve las piernas, levántate.
- Cuando salgas a pasear, hazlo mejor acompañado o acompañada y de forma moderada y progresiva: de menos tiempo a más.
- Sal a la calle siempre con mascarilla y mantén la distancia de seguridad.

Tipo de ejercicios para iniciarte: paseos, bailes en casa, taichi, mover todas las articulaciones...

Ten en cuenta que sea cual sea la edad que tengas, tu cuerpo siempre va a responder positivamente a una actividad física moderada.

— • De esto No te tienes que olvidar • —

UTILIZA muñequeras para el sudor y **EVITA** tocarte la cara con las manos.

LÁVATE las manos, antes y después, de la actividad.

ENTRENA sin obstaculizar el paso, manteniendo la distancia de seguridad.

Procura llevar móvil **CARGADO.**

RESPETA los tiempos entre comidas y la sesión de ejercicio (2 horas).

¡Hay que **HIDRATARSE** frecuentemente, sin esperar a tener sed!

ATIENDE las condiciones impuestas por el COVID-19.

GUÍAS TÉCNICAS
"MADRID ES DEPORTE"
Área Delegada de Deporte • Dirección General de Deporte

Actividad FISÍCA Y SALUD

Obesidad – Síndrome metabólico – Hipertensión



EL EJERCICIO FÍSICO TE AYUDARÁ A...

1. Controlar el peso corporal y disminuir la grasa abdominal (la peor para nuestra salud)
2. Mejorar los índices de sensibilidad a la insulina (reduciendo el riesgo de diabetes tipo 2).
3. Mantener nuestra masa muscular (esencial para un mejor transporte de la glucosa y el metabolismo de la grasa).
4. Evitar que el metabolismo en reposo disminuya.
5. Optimizar las cifras de la tensión arterial y de nuestro colesterol y triglicéridos.
6. Mejorar la fuerza, flexibilidad y la resistencia física (mejorando la capacidad funcional).
7. Mejorar nuestros sentimientos de bienestar y autoestima.
8. Complementar y sobrellevar mejor dietas para la pérdida de peso.

Debes saber esto:

El sobrepeso y la obesidad desequilibran el organismo: resistencia a la insulina, exceso de grasa abdominal, hipertensión arterial y la hipercolesterolemia, entre otros.

Estos factores de riesgo unidos, definen el Síndrome Metabólico, que puede acelerar la "Diabetes Tipo 2", o incluso una enfermedad cardiovascular.

Las causas del sobrepeso están relacionadas con una alimentación excesiva, con un alto contenido en azúcar, grasas y sal; al sedentarismo y la inactividad.

Es fundamental controlar el sobrepeso, incorporando en nuestra vida, hábitos saludables basados en una dieta sana y una vida activa.

Si sientes malestar, tienes fiebre, tos, fatiga extrema, dolores o sensaciones extrañas... **SUSPENDE O INTERRUMPE LA ACTIVIDAD**

Ejercicio Físico Recomendado

- **Empieza** con un calentamiento con movilidad articular, desplazamientos básicos y activación muscular localizada. (5 minutos)
- **Durante 10 minutos:** alterna ejercicios de caminar o carrera suave (40-45 segundos), con ejercicios de mayor intensidad, como carrera más intensa, subir rodillas, sentadillas... (15-20 segundos).
- Tras una **breve pausa** para beber y recuperarte (si hubo mucha fatiga muscular), inicia una segunda serie (20 minutos)
- **Paseo suave, volviendo a la calma,** volviendo a casa, y dentro, finaliza con ejercicios de movilidad sin esfuerzo y ejercicios básicos de estiramientos.

La báscula NO aporta información definitiva: no mide nuestro esfuerzo, no indica los cambios en la **"composición corporal"**, que es la relación existente entre el peso de grasa, respecto de la masa o peso muscular, y que se puede conocer **UTILIZANDO:**

INDICE DE MASA CORPORAL
IMC (peso en kilos, dividido entre la estatura en metros al cuadrado, para determinar si es sobrepeso (entre 25 y 30) u obesidad (a partir de 30)

PERÍMETRO DE CINTURA
Indicador de la obesidad central, relacionada con la grasa visceral perjudicial para tu salud. Se considera excesiva cuando, es mayor o igual a 102 cm en hombres, y mayor o igual, a 88 cm en mujeres.

— • De esto No te tienes que olvidar • —

- **UTILIZA** muñequeras para el sudor y **EVITA** tocarte la cara con las manos.
- **LÁVATE** las manos, antes y después, de la actividad.
- **ENTRENA** sin obstaculizar el paso, manteniendo la distancia de seguridad.
- Procura llevar móvil **CARGADO.**
- **RESPETA** los tiempos entre comidas y la sesión de ejercicio (2 horas).
- ¡Hay que **HIDRATARSE** frecuentemente, sin esperar a tener sed!
- **ATIENDE** las condiciones impuestas por el COVID-19.

GUÍAS TÉCNICAS
"MADRID ES DEPORTE"
Área Delegada de Deporte • Dirección General de Deporte

Actividad FISÍCA Y SALUD

Embarazo y Postparto

Consulta a tu ginecólogo, antes de realizar cualquier actividad física, para no poner en riesgo tu salud, ni la de tu bebé.

Trabaja la propiocepción (pilates, yoga, estiramiento, trabajo en colchoneta...) para aliviar molestias en la espalda y disminuir el estrés.

Para **tomar conciencia de tu cuerpo** y mejorar la postura, trabaja tu flexibilidad y los mecanismos de relajación tan importantes en estos momentos.

Dos veces por semana 20-30 minutos. Realiza los cambios de posición lentamente, utiliza apoyos seguros para bajar y subir del suelo/colchoneta. **En un entorno tranquilo y libre de obstáculos.**



Si estás pensando en quedarte embarazada...

La actividad física moderada, es fundamental, para conseguir un peso saludable y de composición corporal que te ayuden a superar los cambios de esta nueva etapa.

Si ya estás embarazada...

...y tu embarazo es de bajo riesgo y sin complicaciones, lo mejor es una actividad física de intensidad moderada, durante 30 minutos, 5 días a la semana.

- Ten en cuenta que no es lo mismo que seas una embarazada que ya practicabas ejercicio físico antes, a que nunca hayas realizado actividad física regular.
- Controla y adapta tus movimientos para evitar vicios, sobrecargas e incluso desequilibrios, sobre todo en las fases de gestación más avanzadas.
- Aprovecha la rutina adquirida durante el embarazo para que se convierta en un hábito para siempre.

En el postparto o puerperio...

Realiza una actividad física que sea compatible con el cuidado y la alimentación de tu bebé.

- Muy recomendable: disponer de un plan de entrenamiento, hecho por un preparador o preparadora física, para afrontar los cambios físicos y psicológicos, y recuperarte después del parto.

Propuestas de ejercicio

SI YA ENTRENABAS ANTES DEL EMBARAZO

Camina, baila... Con una intensidad de moderada a vigorosa, para mejorar la capacidad cardiovascular, reducir el estrés y aumentar el ánimo. 30 min. al día, 5 días a la semana.
Te ayudará a controlar la diabetes gestacional. Con calzado cómodo y en horas de poco calor.

Tonifica tus músculos...
Mejorará tu fuerza muscular y tu flexibilidad, adquiriendo seguridad en los movimientos posteriores. Al menos durante 15 minutos una vez por semana (mejor si son 2).
Si utilizas peso, que sea bajo, y suspende el ejercicio si sientes mareos o dificultad respiratoria.

SI NO ENTRENABAS ANTES DEL EMBARAZO

¡Camina! Es uno de los mejores hábitos saludables. Con una intensidad moderada. 30 minutos al menos 5 días a la semana.

— • De esto No te tienes que olvidar • —

Procura llevar móvil **CARGADO.**

RESPETA los tiempos entre comidas y la sesión de ejercicio (2 horas).

¡Hay que **HIDRATARSE** frecuentemente, sin esperar a tener sed!

ATIENDE las condiciones impuestas por el COVID-19.

UTILIZA muñequeras para el sudor y **EVITA** tocarte la cara con las manos.

LÁVATE las manos, antes y después, de la actividad.

ENTRENA sin obstaculizar el paso, manteniendo la distancia de seguridad.

GUÍAS TÉCNICAS
"MADRID ES DEPORTE"
Área Delegada de Deporte • Dirección General de Deporte

Actividad FÍSICA Y SALUD

Personas con discapacidad



Unos apuntes antes de empezar...

Una **discapacidad** supone limitaciones en la vida cotidiana o en la participación social plena y efectiva, en igualdad de condiciones y oportunidades.

La **actividad físico-deportiva** es clave para las personas con **discapacidad,** al mejorar la valoración de su estado de salud y su funcionalidad.

BENEFICIOS

1. **INFLUYE** positivamente, derribando barreras y potenciando a la persona en su totalidad, física, psicológica y socialmente.
2. **DESARROLLA** la resistencia, la fuerza y la flexibilidad, junto a la mejora del control postural, del equilibrio y del sistema locomotor.
3. **CONTRIBUYE** a la rehabilitación de enfermedades cardiovasculares.
4. **PREVIENE** el sobrepeso y la obesidad, mejorando la relación entre el tejido graso y el muscular (composición corporal)
5. **MEJORA** las condiciones psicológicas y de autoestima, superación personal y bienestar.
6. **FACILITA** la inclusión y la integración social.
7. **AYUDA** a la prevención del consumo de sustancias tóxicas.

Si sientes malestar, tienes fiebre, tos, fatiga extrema, dolores o sensaciones extrañas... **SUSPENDE O INTERRUMPE LA ACTIVIDAD**

Consideraciones específicas para las personas con discapacidad

- **Consulta con el médico** para que apruebe la práctica estructurada de ejercicio físico, y así evitar lesiones o agravar las condiciones médicas.
- Sea cual sea la discapacidad (intelectual, motora o sensorial; severa, moderada o leve), es recomendable la **supervisión por profesionales cualificados.**
- La **práctica debe ser progresiva**, conscientes de que la inactividad prolongada en el tiempo, afecta al sistema músculo-esquelético.
- **El trabajo de Fuerza,** es imprescindible para potenciar las capacidades y favorecer la autonomía en las actividades de la vida diaria.
- **Planificación con** especial atención en el lugar donde la vayas a realizar para evitar barreras que obstaculicen tu actividad o puedan provocarte accidentes.
- **Aprovechar las actividades** de la vida diaria y de ocio para sumar actividad moderada. En algunos casos puede ser más adecuado, que un programa de ejercicios.

— • De esto No te tienes que olvidar • —

- Con **SÍNTOMAS** de COVID-19, o en cuarentena, no se puede salir a la calle.
- Nunca en ayunas y **RESPETANDO** los tiempos entre las comidas y la sesión de ejercicio (2 horas)
- **ENTRENA** sin obstaculizar el paso, manteniendo la distancia de seguridad.
- **RESPETAR** la distancia de seguridad, de al menos 2 metros, evitando aglomeraciones y zonas concurridas.
- ¡Hay que **HIDRATARSE** frecuentemente, sin esperar a tener sed!
- **LÁVATE** las manos, antes y después, de la actividad.
- **UTILIZA** muñequeras, pañuelos o una toalla pequeña para el sudor y **EVITAR** tocarse la cara con las manos.

Ejercicio físico recomendado:

Según la naturaleza de la discapacidad: en personas con movilidad reducida trabajar la movilidad articular y los estiramientos para mejorar y mantener la autonomía y calidad de vida; en personas con paraplejias, trabajar la fuerza de los brazos; en personas con síndrome de down con tendencia a problemas cardiovasculares, incidir en la resistencia cardiovascular y la fuerza.

- Realizar siempre un calentamiento al principio y una serie de estiramientos al final.
- Complementar en casa, la actividad cardiovascular y de resistencia al aire libre, con ejercicios de fuerza, flexibilidad y relajación.
- ¡Atención en las contraindicaciones en función de las lesiones o limitaciones existentes en los ejercicios de fuerza!: lesiones medulares, amputaciones, utilización de prótesis u otros; situaciones de flacidez e hipotono muscular; poco control neuromotor por lesiones del cerebro...
- En casos de espasticidad, trabajar de forma muy suave y lenta, (evitando el trabajo de fuerza) y así mejorar el control de la movilidad.
- Modificar y adaptar los ejercicios: hacer los mismos sentados o sentadas, si no se pueden hacer de pie; caminar, si no se puede correr; trabajar con agua poco profunda para flotar y mantener el equilibrio, etc.
- Los **menores de 14 años,** no deben limitarse solo a pasear, sino que siempre que sea posible, corran, salten, o realicen juegos en familia.

Madrid es Deporte

GUÍAS TÉCNICAS
"MADRID ES DEPORTE"

Área Delegada de Deporte • Dirección General de Deporte

Acondicionamiento físico

FITNESS

a cualquier edad



¿Por qué debemos cuidar nuestra condición física a cualquier edad?

1. **La fuerza.** Previene lesiones. Mejora la postura. Acelera el metabolismo. Regula la diabetes. Cuida el corazón y los huesos.
2. **La resistencia.** Retrasa la fatiga ante un esfuerzo. Frena el deterioro físico. Mejora el combate el estrés. Contribuye al equilibrio psicológico.
3. **Flexibilidad.** Favorece la recuperación del tono muscular. Hace más eficiente al músculo. Disminuye la sensación de dolor muscular.

Utiliza **GUANTES y MASCARILLA.**

Lleva **BOTIQUÍN.**

MÓVIL con batería.

ESTORNUDA en el pliegue del codo.

LAVA TUS MANOS frecuentemente.

Mantén la **DISTANCIA PERSONAL.**

Si sientes malestar, tienes fiebre, tos,fatiga extrema... **INTERRUMPE LA ACTIVIDAD.**

De esto NO te tienes que olvidar:

ADAPTACIÓN
Entrena fuerza/ resistencia/flexibilidad/ agilidad-coordinación y movilidad articular adaptándola a tu condición física y a tu disfrute personal.

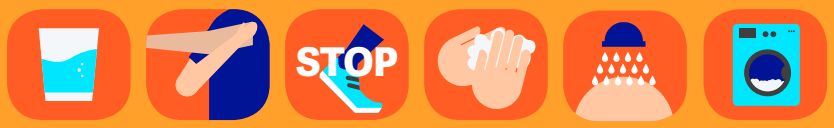
DIRECCIÓN
Para garantizar la eficacia y evitar lesiones, utiliza las tablas de ejercicios que te proponemos, realizadas por profesionales de la Actividad Física y el Deporte.

CALIDAD DE VIDA

Siempre una dieta equilibrada, hidratación durante todo el día, calidad y horas de sueño, muévete cada 2 horas.

Infórmate y respeta los horarios que establezca tu municipio para salir y practicar deporte.
(para hacer ejercicio al aire libre)

— • Cuando hayas terminado • —



Hidrátate. | Haz estira-mientos al menos 10' | No entres con el calzado de la calle. | Lávate las manos. | Date una ducha. | Echa tu ropa a lavar.

Consulta la Guía completa en **www.madrid.es/deporte**

Madrid es Deporte | GUÍAS TÉCNICAS "MADRID ES DEPORTE" | Área Delegada de Deporte • Dirección General de Deporte

Actividades ACUÁTICAS

¿Por qué es recomendable un entrenamiento previo y seguro fuera de la piscina?

Tiempo
Llevas mucho tiempo sin nadar, o sin practicar natación. Aprovecha la salida a la calle, para ir practicando los gestos de tu actividad y así preparar tu regreso al agua.

Progreso
Realizarás una preparación general básica. Los movimientos que haces en la piscina cuando nadas son muy específicos, tras tanto tiempo, vas a necesitar incorporarte de manera progresiva.

Acondicionamiento
Te servirá para un acondicionamiento físico general. Te preparará para incorporarte de una forma mucho más rápida, o incluso más fuerte, y concienciado.

LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1. Comienza con **movimientos suaves** de desplazamiento y ejercicios de movilidad. **(5 a 10 minutos).** Es necesario **tener los músculos** preparados a través de un ritmo progresivo de actividad.
2. Durante **20 a 30 minutos, trabaja la resistencia** y la coordinación. Según tu edad, **elige correr o caminar**, adaptando progresivamente la velocidad y la intensidad. **Evita carreras, satos o actividades bruscas si eres una persona mayor.**
3. **Realiza ejercicios simulados con el tren superior**, típicos de los diferentes estilos de natación o de tu especialidad acuática. **Ten cuidado de no bloquear articulaciones para evitar lesiones.**
4. **Controla la intensidad de tus ejercicios** y de la carga de trabajo, aumentando de menos a más, tu capacidad. **Mantén una posición correcta del cuerpo** en cada ejercicio, de manera que evites la excesiva tensión muscular.
5. **Termina con una vuelta a la calma**, de al menos 5 minutos, para reducir progresivamente la intensidad. **Realiza estiramientos de los principales grupos musculares**, para recuperarte con mayor rapidez.



CUANDO VAYAS A ENTRENAR

EQUÍPATE, adecuadamente.
Sopesa tus **LIMITACIONES**
Empieza **POCO A POCO.**
DESCANSA cuando lo necesites.
Utiliza el concepto **RUTINA**
HIDRÁTATE frecuentemente
ASESÓRATE mediante tutoriales.

Si sientes malestar, tienes fiebre, tos, fatiga extrema, dolores o sensaciones extrañas... **SUSPENDE O INTERRUMPE LA ACTIVIDAD**

A los padres o tutores de MENORES

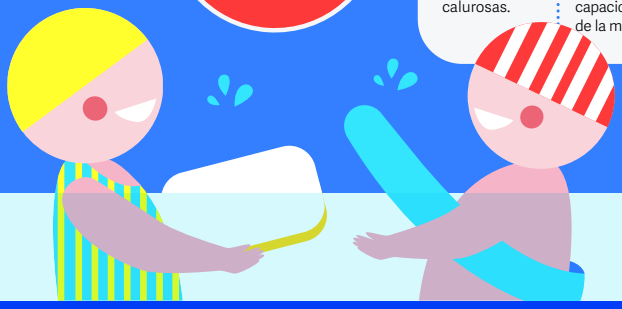
SALIDA Organizar y planificar bien la sesión evitando las horas más calurosas.

ADAPTACIÓN Las actividades y los juegos deben elegirse en función de la edad y capacidades del/de la menor.

DIVERSIÓN Buscar el estímulo y el entretenimiento como prioridad para producir efectos de alegría y evasión.

RETOS Plantear variaciones de los juegos habituales, utilizando la imaginación.

INTENSIDAD Regular y dosificar adecuadamente el ejercicio, descansando cuando sea necesario.



Junto a la guía y esta infografía, se adjuntan fichas técnicas de entrenamiento muy prácticas con ejercicios específicos fáciles de realizar.
(para hacer ejercicio al aire libre)

De esto NO te tienes que olvidar

RESPETA los tiempos entre comidas y la sesión de ejercicio (2 horas).

¡Hay que **HIDRATARSE** frecuentemente, sin esperar a tener sed!

UTILIZA muñequeras para el sudor y **EVITA** tocarte la cara con las manos.

ATIENDE las limitaciones y las condiciones impuestas por el COVID-19.

LÁVATE las manos, antes y después, de la actividad.

ENTRENA sin obstaculizar el paso y manteniendo la distancia de seguridad, sea en la calle o en el centro deportivo.

RECUERDA que entrenas sin la tutela directa de un/una profesional del deporte. No te arriesgues. Infórmate con tutoriales como esta publicación.

Madrid es Deporte

GUÍAS TÉCNICAS "MADRID ES DEPORTE"

Área Delegada de Deporte • Dirección General de Deporte

Deportes Individuales
CORRER



Carga de entrenamiento: muévete sobre 5-6 (1-10)

De ésto NO te tienes que olvidar:

LOS BENEFICIOS

CALIDAD DE VIDA

Siempre una dieta equilibrada, hidratación frecuente durante todo el día, proporciónate calidad y horas de sueño, muévete cada dos horas.

1

Correr beneficia a los **sistemas cardiovasculares**, **respiratorios**, **mentales** y los **aspectos emocionales**. Sobre todo si tienes los conocimientos adecuados para **aprovechar óptimamente** las aportaciones de esta actividad, ofrecidos por **técnicos especializados** y **cualificados**.

En marcha...

Mantén las distancias de seguridad

parado **2 m**

caminando **4 m**

corriendo suave 8-10km/h. **10 m**

corriendo rápido 15 km/h. o + **+10 m**

No sigas la estela de nadie. Es mejor ir en paralelo, manteniendo la distancia, ya que por la inercia del movimiento, el viento generado llevará hacia atrás los restos de respiración. Y evita tocar nada ni a nadie.

Utiliza **GUANTES y MASCARILLA.**

Lleva **BOTIQUÍN**.

MÓVIL con batería.

ESTORNUDA en el pliegue del codo.

LAVA TUS MANOS frecuentemente.

Adecúa tu material deportivo a la meteorología.

Respeta las **NORMAS DE TRÁFICO.**

Cuida el **MEDIO AMBIENTE.**

Protégete del **SOL.**

No corras nada más **TERMINAR DE COMER.**

Si sientes malestar, tienes fiebre, tos...**INTERRUMPE LA ACTIVIDAD**

Nos preparamos...

Planifica la ruta: Que sea poco concurrida.

Revisa tu material: zapatillas y ropa cómoda para correr, transpirable y elástica.

Infórmate y respeta los horarios que establezca tu municipio para salir y practicar deporte.

(para hacer ejercicio al aire libre)

Cuando hayas terminado



Date una ducha. | Hidrátate. | Haz estiramientos al menos 10' | No entres con el calzado de la calle. | Lávate las manos. | Desinfecta el material utilizado: zapatillas... con desinfectante alcohólico o una solución de lejía. | Echa tu ropa a lavar.

Madrid es Deporte

GUÍAS TÉCNICAS "MADRID ES DEPORTE" | Área Delegada de Deporte • Dirección General de Deporte

Deportes Individuales

CICLISMO

De ésto NO te tienes que olvidar:

LOS BENEFICIOS

1. **PREVIENE** muchas lesiones y dolencias, de personas de cualquier edad, o con problema articulares o de espalda, ya que no implica sufrir impactos.
2. **POTENCIA** tu sistema inmunológico, mejorando el riego sanguíneo, favoreciendo los niveles de colesterol, incrementa fuerza, corazón y capacidad pulmonar, fortaleciendo el sistema óseo.
3. **REDUCE** la sensación de estrés, aumenta tus endorfinas y disminuye tu percepción ante la ansiedad y la depresión, mejorando eficazmente tu autoestima.
4. **MEJORA** el rendimiento cerebral (Estudio universitario Medical Center Utrecht, Holanda 2015).
5. **FAVORECE** LA calidad del sueño (conviene dejar 3 horas entre actividad ciclista y el momento de irse a dormir).
6. **DISMINUYE** el riesgo de padecer enfermedades, al favorecer los sistemas cardiovasculares y respiratorios, así como los emocionales.

CALIDAD DE VIDA

Utilizar la bicicleta como medio de transporte para ir al trabajo es combinar el ejercicio físico con la necesaria movilidad laboral. ¡Gran idea!

El uso de la bicicleta no genera emisiones tóxicas, ni contaminación sonora mejorando calidad de vida de todos.

Utiliza **CASCO, GAFAS, GUANTES Y MASCARILLA.**

Equipa **LUCES, DELANTERA BLANCA Y TRASERA ROJA,** así como elementos reflectantes.

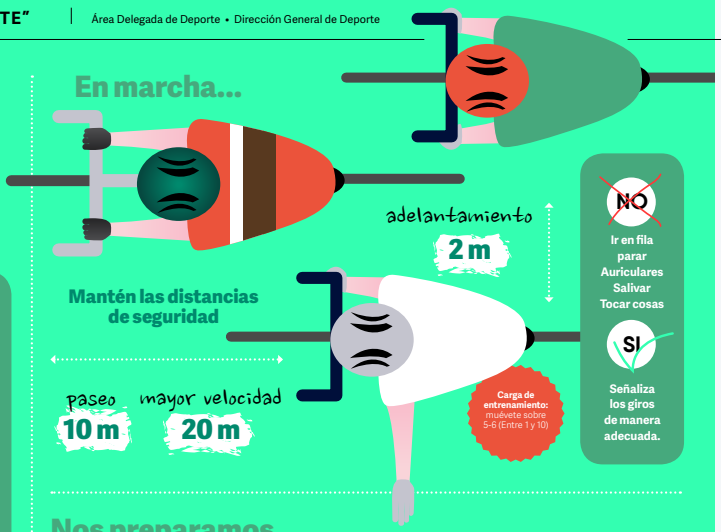
Utilizar algún **TIPO DE ANTIRROBO** para evitar una posible sustracción.

Circula por **ZONAS HABILITADAS** para uso de la bicicleta y respeta las normas de tráfico.

Con **LLUVIA HAY QUE IR MÁS ATENTO** y dotarte de la ropa adecuada.

Si sientes malestar, tienes f iebre, tos, fatiga extrema... **INTERRUMPE LA ACTIVIDAD**

En marcha...



NO
Ir en fila
parar
Auriculares
Salivar
Tocar cosas

SI
Señaliza los giros de manera adecuada.

Nos preparamos

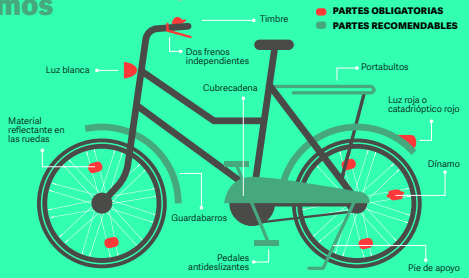
REVISA LA BICICLETA : frenos, iluminación, presión ruedas y transmisión.

EQUÍPATE: mochila, móvil, gel desinfectante, botiquín, cámara de repuesto o kit pinchazo, llave multi herramienta, fruta o frutos secos y agua.

PLANIFICA UN RECORRIDO poco concurrido. Mejor usa vías ciclistas exclusivas.

CALIENTA ANTES DE COMENZAR: pedalea suavemente para calentar músculos.

USA EL CARRIL BICI, solo si tienes más de 14 años y puedes rodar a más de 15 km/h.



Infórmate y respeta los horarios que establezca tu municipio para salir y practicar deporte.
(para hacer ejercicio al aire libre)

Cuando hayas terminado


Hidrátate.


Haz estiramientos al menos 10'



No entres con el calzado de la calle.


Desinfecta el material utilizado: bicicleta, material, zapatillas... con una solución de lejía o desinfectante alcoholico.


Lavate las manos.


Date una ducha.


Echa tu ropa a lavar.

Madrid es Deporte

GUÍAS TÉCNICAS
"MADRID ES DEPORTE"
Área Delegada de Deporte • Dirección General de Deporte

Deportes Individuales

MARCHA NÓRDICA



Carga de entrenamiento: muévete sobre 5-6 (1-10)

De ésto NO te tienes que olvidar:

LOS BENEFICIOS

CALIDAD DE VIDA

Siempre una dieta equilibrada, hidratación frecuente durante todo el día, proporciónate calidad y horas de sueño, muévete cada dos horas.

1

Practicar **marcha nórdica** beneficia a los **sistemas cardiovasculares, respiratorios, mentales** y los **aspectos emocionales.** Sobre todo si tienes los conocimientos adecuados para **aprovechar óptimamente** las aportaciones de esta actividad, ofrecidos por técnicos especializados y cualificados.

En marcha...

Mantén las distancias de seguridad

parado **2 m**
en marcha **4 m**
al cruce con ciclistas **10 m**

No sigas la estela de nadie. Es mejor ir en paralelo, manteniendo la distancia, ya que por la inercia del movimiento, el viento generado llevará hacia atrás los restos de respiración. Y evita tocar nada ni a nadie.

Utiliza **GUANTES y MASCARILLA.**
Lleva **BOTIQUÍN.**
MÓVIL con batería.
ESTORNUDA en el pliegue del codo.
LAVA TUS MANOS frecuentemente.
Adecúa tu material deportivo a la meteorología.
Respeta las **NORMAS DE TRÁFICO.**
Cuida el **MEDIO AMBIENTE.**
Protégete del **SOL.**
NO practiques Marcha Nórdica **NADA MÁS TERMINAR DE COMER**
Si sientes malestar, tienes fiebre, tos...**INTERRUMPE LA ACTIVIDAD**

Nos preparamos...

Regula adecuadamente tus bastones
Agarra ambos bastones con las manos y sitúate de pie, con el brazo sujetándolos apoyados en el suelo, en esta posición el codo debería formar un ángulo recto (90°).

Revisa tu material (bastones, zapatillas y ropa cómoda)
Planifica la ruta. Que sea poco concurrida.
Ver y ser vistos. Equipa distintivos de iluminación y reflectantes, sobre todo al salir por la noche

Infórmate y respeta los horarios que establezca tu municipio para salir y practicar deporte.
(para hacer ejercicio al aire libre)

Cuando hayas terminado


Haz estiramientos al menos 10'



No entres con el calzado de la calle.


Lávate las manos.


Desinfecta el material utilizado: zapatillas... con desinfectante alcohólico o una solución de lejía.


Hidrátate.


Date una ducha.


Echa tu ropa a lavar.

Madrid es Deporte

GUÍAS TÉCNICAS "MADRID ES DEPORTE"
Área Delegada de Deporte • Dirección General de Deporte

Deportes Individuales

ARTES MARCIALES



De ésto NO te tienes que olvidar:

LOS BENEFICIOS

1. Las artes marciales aportan a nuestro organismo **fuerza, velocidad, mejora propioceptiva** implicada en el equilibrio y control espacial.

2. La **capacidad de superación**, de mejora personal, de **concentración** y **atención**, se consiguen a través de las distintas técnicas físicas para el **aprendizaje de movimientos de defensa y ataque** y en la adquisición del ritmo en los mismos.

3. Accedes al círculo un desarrollo completo **cuerpo-mente- espíritu** que los "maestros" aplican y enseñan para mejorar la calidad de vida.

Utiliza **GUANTES y MASCARILLA.**
Lleva **BOTIQUÍN.**
MÓVIL con batería.
ESTORNUDA en el pliegue del codo.
LAVA TUS MANOS frecuentemente.
Adecúa tu material deportivo a la meteorología.
Respeta las **NORMAS DE TRÁFICO.**
Cuida el **MEDIO AMBIENTE.**
Protégete del **SOL.**
No practiques artes marciales nada más **TERMINAR DE COMER.**
Si sientes malestar, tienes fiebre, tos...**INTERRUMPE LA ACTIVIDAD**

CALIDAD DE VIDA
Siempre una dieta equilibrada, hidratación frecuente durante todo el día, proporciónate calidad y horas de sueño, muévete cada dos horas.

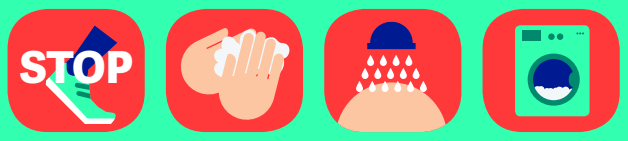
Nos preparamos...

Revisa tu material: zapatillas, material y ropa específica de la modalidad elegida.

Planifica la zona: Elige un espacio o zona acotada en la que puedas entrenar cómodo, que te permita moverte sin obstaculizar el paso.

Infórmate y respeta los horarios que establezca tu municipio para salir y practicar deporte.
(para hacer ejercicio al aire libre)

Cuando hayas terminado



No entres con el calzado de la calle. | Lávate las manos. | Date una ducha. | Echa tu ropa a lavar.

Madrid es Deporte

GUÍAS TÉCNICAS "MADRID ES DEPORTE"

Área Delegada de Deporte • Dirección General de Deporte

Deportes Individuales

PATINAJE



Carga de entrenamiento: muévete sobre 5-6 (1-10)

De ésto NO te tienes que olvidar:

LOS BENEFICIOS

CALIDAD DE VIDA

Siempre una dieta equilibrada, hidratación frecuente durante todo el día, proporciónate calidad y horas de sueño. Muévete cada dos horas.

1

Practicar patinaje beneficia a los sistemas **cardiovasculares, respiratorios, mentales** y los aspectos emocionales.

En marcha...

Mantén las distancias de seguridad

Parado
2 m

Patinando suave 8-10km/h.
10 m

Patinando rápido 15 km/h. o +
+10 m

No sigas la estela de nadie. Es mejor ir en paralelo, manteniendo la distancia, ya que por la inercia del movimiento, el viento generado llevará hacia atrás los restos de respiración. Y evita tocar nada ni a nadie.



Utiliza **GUANTES y MASCARILLA.**

Lleva **BOTIQUÍN.**

MÓVIL con batería.

ESTORNUDA en el pliegue del codo.

LAVA TUS MANOS frecuentemente.

Adecúa tu material deportivo a la meteorología.

Respeta las **NORMAS DE TRÁFICO.**

Cuida el **MEDIO AMBIENTE.**

Protégete del **SOL.**

No practiques patinaje nada más **TERMINAR DE COMER.**

Si sientes malestar, tienes fiebre, tos...**INTERRUMPE LA ACTIVIDAD**

Nos preparamos...

Patina sólo en pista: (no vayas y vuelvas patinando a casa) y sólo si tienes nociones básicas y has recibido clases de un técnico cualificado.

Revisa tu material: (casco, rodilleras, coderas y muñequeras) ¡Siempre!. Ajustarlas correctamente.

Revisa tus patines: Tornillería y demás piezas.

Equípate: De distintivos de iluminación y reflectantes, sobre todo al salir por la noche.

Planifica la ruta y elige bien la zona: Donde vas a patinar y que sea poco concurrida. Elige una pista amplia, diáfana y con una superficie sin imperfecciones. Evita suelos mojados.

Calienta: Antes de comenzar a patinar.

Cuando hayas terminado


Lávate las manos.


Haz estiramientos al menos 10'.



No entres con el calzado de la calle.


Desinfecta el material utilizado: patines, protecciones, zapatillas... con desinfectante alcohólico o una solución de lejía.


Hidrátate.


Echa tu ropa a lavar.


Date una ducha.

Infórmate y respeta los horarios que establezca tu municipio para salir y practicar deporte.
(para hacer ejercicio al aire libre)

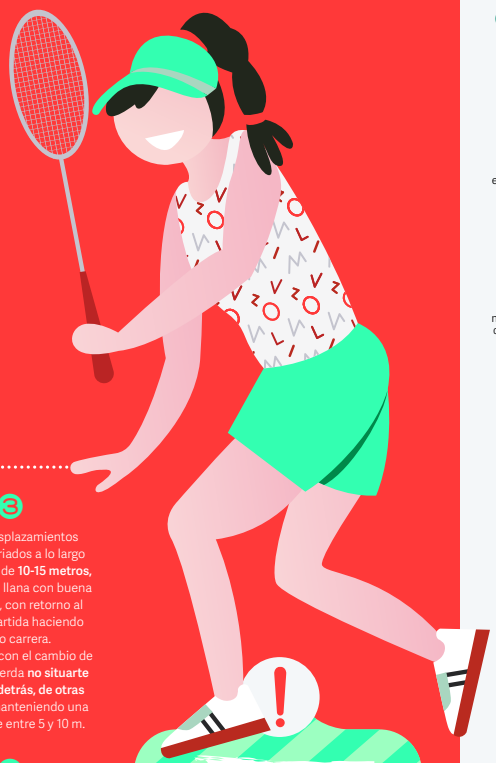
Consulta la Guía completa en **www.madrid.es/deporte**

GUÍAS TÉCNICAS "MADRID ES DEPORTE" | Área Delegada de Deporte • Dirección General de Deporte

Deportes de raqueta

JÓVENES Y ADULTOS

de 15 a 64 años



¿Por qué es necesario un entrenamiento seguro fuera de la pista?

Tiempo
Llevas mucho tiempo sin jugar. Puedes aprovechar la salida a la calle, para ir practicando los gestos de tu deporte de raqueta preferido y preparar tu regreso a la pista.

Progreso
Realizarás una preparación general básica, o de pretemporada, con una intensidad media-baja, orientada a los deportes de raqueta en general: tenis, pádel, bádminton, tenis de mesa, pickleball, frontenis... (Ver fichas de ejercicios)

Diversión
Es una forma diferente y divertida de entrenar y hacer ejercicio, aunque estés fuera de una zona deportiva.

Acondicionamiento
Te servirá para un acondicionamiento físico general, pero, a través de los movimientos que quieres dominar para mejorar tu nivel.

Si sientes malestar, fiebre, tos, fatiga extrema, dolores o sensaciones extrañas... **SUSPENDE O INTERRUMPE LA ACTIVIDAD**

LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1. Comienza con un calentamiento articular y una suave sesión cardiovascular **(5 a 10 minutos).** Las sesiones de trabajo físico específico de raqueta requieren de intensidad y velocidad. Por eso es necesario tener los músculos preparados.
2. Durante **20 a 30 minutos**, trabaja la coordinación con propuestas de velocidad, saltos, giros... Adaptando todo ello, progresivamente, a tus capacidades y aumentando en las sucesivas repeticiones.
3. Realiza desplazamientos laterales variados a lo largo de una recta de **10-15 metros,** de superficie llana con buena adherencia, con retorno al punto de partida haciendo trote o carrera. Ten cuidado con el cambio de plano y recuerda **no situarte delante, ni detrás, de otras personas,** manteniendo una distancia de entre 5 y 10 m.
4. Realiza **ejercicios de "sombra"**: gestos y golpes simulados de tu especialidad sin usar la raqueta. Frena la terminación del gesto técnico con la musculatura, **sin bloquear articulaciones, para evitar lesiones.** Después súmales los desplazamientos habituales de pista.
5. **Controla la intensidad y la carga de trabajo y aumenta, de menos a más** tu capacidad física. Mantén una posición correcta del cuerpo en cada ejercicio, de manera que evites la excesiva tensión muscular.
6. **Termina** con una **vuelta a la calma, de al menos 5 minutos,** para reducir progresivamente la intensidad. Realiza estiramientos de los principales grupos musculares, para recuperarte con mayor rapidez.

Junto a la guía y esta infografía, se adjuntan fichas técnicas de entrenamiento con ejercicios específicos, muy fáciles y prácticas.
(para hacer ejercicio al aire libre)

5 CONSEJOS

Buscar la **DIVERSIÓN,** como prioridad.

ADAPTAR el entrenamiento a la capacidad física.

DOSIFICAR el esfuerzo.

ANTE EL DOLOR o la tensión muscular: **parar.**

DESCANSAR cuando se considere necesario.

De esto no te tienes que olvidar

RESPETA los tiempos entre comidas y la sesión de ejercicio (2 horas)

ENTRENA sin obstaculizar el paso y manteniendo la distancia de seguridad, sea la calle o el centro deportivo.!

Utiliza **MUÑEQUERAS** para el sudor y evita tocarte la cara con las manos.

ATIENDE las limitaciones y las condiciones impuestas por el COVID-19.

¡Hay que **HIDRATARSE** frecuentemente, sin esperar a tener sed!

LÁVATE LAS MANOS, antes y después, de la actividad.

RECUERDA que entrenas sin la tutela directa de un profesor o técnico. No te arriesgues. Infórmate con tutoriales como esta publicación.

Madrid es Deporte | GUÍAS TÉCNICAS "MADRID ES DEPORTE" | Área Delegada de Deporte • Dirección General de Deporte

Deportes de raqueta
INFANTIL
de 6 a 14 años



Recomendaciones dirigidas a padres o tutores

¿Por qué es necesario un entrenamiento seguro antes de jugar?

Tiempo
Puedes aprovechar el tiempo de salida a la calle, para ir practicando los gestos de tu deporte de raqueta preferido y preparar tu regreso a la pista o a las clases.

Diversión
Es una forma diferente y divertida de entrenar y hacer ejercicio, aunque estés fuera de una zona deportiva.

Progreso
Prepararás, progresivamente, los movimientos específicos que realizas durante los encuentros. (Ver fichas de ejercicios)

Si el menor siente malestar, tiene fiebre, tos, fatiga extrema... **SUSPENDE O INTERRUMPE LA ACTIVIDAD**

LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1. **Primero**, buscar una superficie llana con buena adherencia y **calentar entre 10 y 15 minutos.** ¡Hay que preparar los músculos!.
2. Al inicio, propondremos **ejercicios globales** con una carga de **trabajo con pocas complicaciones** físicas y técnicas, y avanzaremos, con ejercicios de mayor complejidad.
3. Luego, **realizar 20 o 30 minutos de ejercicios de raqueta**, con un esfuerzo acorde con las capacidades del menor.
4. Continuaremos **realizando ejercicios de "sombra"**, gestos y golpes de tu especialidad pero sin usar la raqueta (pon atención a los mismos, sin bloquear articulaciones para evitar lesiones). Después **súmales desplazamientos** habituales de pista.
5. **Las tareas no deben ser muy largas** en el tiempo, es más atractivo y dinámico plantear varias tareas en períodos cortos de tiempo.
6. **Terminar** con una **vuelta a la calma con 5 minutos** para reducir de forma progresiva la intensidad, haciendo estiramientos y charlando con el menor sobre lo que hemos estado haciendo.

5 CONSEJOS

Buscar la **DIVERSIÓN,** como prioridad.

ADAPTAR el entrenamiento a la capacidad física.

DOSIFICAR el esfuerzo.

ANTE EL DOLOR o la tensión muscular: **parar.**

DESCANSAR cuando se considere necesario.

Junto a la guía y esta infografía, se adjuntan fichas técnicas de entrenamiento con ejercicios específicos, muy fáciles y prácticas.
(para hacer ejercicio al aire libre)

De esto no te tienes que olvidar

ENTRENAR en un espacio en el que no se obstaculice el paso y no se interfiera con otras personas, sea la calle o el centro deportivo.

ESPERAR a hacer ejercicio o jugar, hasta después de 2 horas de comer.

EVITA entrenar o jugar en las horas centrales del día, en las que hace mucho calor. ¡Hay que hidratarse frecuentemente, sin esperar a tener sed!

ORGANIZAR la salida, teniendo en cuenta las limitaciones de los diferentes momentos y condiciones impuestas por el COVID-19.

PREPARAR una mochila con agua, protección solar, gel hidroalcohólico, móvil cargado, mascarilla y guantes.

UTILIZA muñequeras para secarte el sudor; lávate las manos, antes y después del entrenamiento; desinfecta raquetas y demás material utilizado.

Madrid es Deporte

GUÍAS TÉCNICAS
"MADRID ES DEPORTE"
Área Delegada de Deporte • Dirección General de Deporte

Psicomotricidad INFANTIL

Niños y niñas de 3 a 8 años



¿Por qué es necesario salir a jugar de forma segura?

1. El niño o la niña, a través del juego, es quien en último término modifica y **re-elabora sus esquemas de conocimiento,** construyendo su propio aprendizaje.

2. El Juego posee un alto valor educativo, influye especialmente en la **autoestima** y sobre todo conecta con las mismas necesidades que todas las personas tenemos de **compartir y gozar.**

¡Vamos a recuperar la calle cómo espacio DE JUEGO!

Adaptación
No se trata de crear juegos distintos, sino de hacer el esfuerzo de utilizar lo existente y adaptarse a la nueva realidad.

Estimulación
La calle ofrece, además, una oportunidad de estimulación de sus habilidades concretas.

Desarrollo Integral
En el caso de los niños y las niñas con dificultades, el juego es fundamental para su desarrollo integral.

Comunicación Social
Y todavía más: ofrece situaciones inmejorables para el aprendizaje y la adquisición de los códigos de comunicación social.

SÍ es jugar

- **Evitar** tocar cosas
- **Comportarse** correctamente
- **Seguir las normas** de seguridad
- **Respetar** la distancia



NO es jugar

- No **respetar**
- Correr **cerca** de las demás personas
- No **divertirse**
- Correr entre los **coches**



GUÍAS TÉCNICAS "MADRID ES DEPORTE" | Área Delegada de Deporte • Dirección General de Deporte

Deportes COLECTIVOS

de 15 a 64 años

¿Por qué es recomendable un entrenamiento para la práctica segura de los deportes colectivos?

Vas a poder a volver a jugar a tu deporte colectivo preferido, bien entrenado/a y preparado/a, evitando así posibles lesiones.

Vas a mejorar tu condición física de forma progresiva y saludable, y conseguir mayor calidad de vida.

Vas a estar más activo o activa en las actividades cotidianas.

Vas a responder mejor a los imprevistos, al mejorar los reflejos, el equilibrio y la coordinación.

Vas a fortalecer tu sistema inmunitario y mejorar tu estado de ánimo.

LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1. **Comenzar calentando progresivamente**, con desplazamientos globales en distintas direcciones y sentidos. Ejercicios de técnica de carrera y movilidad articular. **Si no puedes correr, camina.**
2. La parte principal del entrenamiento, consistirá en **trabajar la fuerza, el equilibrio y la resistencia. Circuitos de ejercicios** con el tren superior e inferior, empujes, tracciones sentadillas.....
3. **Incluir ejercicios de trote**, con cambios de dirección y sentido.
4. **Utilizar el balón con diferentes partes del cuerpo** (manos y pies) Bote, conducción, transporte, tocándolo alternativamente, con juegos de defensa en pareja manteniendo distancia de seguridad.
5. Debes **mantener siempre una postura correcta** en cada ejercicio, manteniendo recta tu espalda (alineada) y no descolgando el cuello.
6. **Para finalizar, vuelta progresiva a la calma**, con ejercicios de movilidad sin esfuerzo, de los grupos musculares principales. Gemelo, cuadriceps, psoas-iliaco, Isquio-tibiales, aductor, hombro, dorsal, pecho, tríceps, flexores de la muñeca y cuello).

Si sientes malestar, tienes fiebre, tos, fatiga extrema, dolores o sensaciones extrañas... **SUSPENDE O INTERRUMPE LA ACTIVIDAD**



CUANDO VAYAS A ENTRENAR

EQUÍPATE adecuadamente.
Sopesa tus **LIMITACIONES.**
DESCANSA cuando lo necesites.
Utiliza el concepto **"RUTINA".**
HIDRÁTATE frecuentemente
ASESÓRATE mediante tutoriales.

Un test rápido...(cada semana o 15 días)

Pasos en 1 minuto

Avanza un paso hacia delante con la derecha y regresa; hazlo con la izquierda y regresa; así durante 1 minuto, lo más rápido que puedas. **¿Cuántos pasos eres capaz de dar?**

Si el nivel de la condición física es más alto, adáptalo:
Hazlo corriendo, de la misma forma que el anterior, pero con paso de carrera.
O en un escalón, en 1 minuto **¿Cuántas veces eres capaz de subir y bajar del escalón alternando el pie con el que subes?**

Siempre que se repita el test para ver la evolución, se tiene que realizar de la misma forma y preferiblemente en las mismas condiciones (horario, espacios, calzado...)

Junto a la guía y a esta infografía, se adjuntan fichas técnicas de entrenamiento, con ejercicios específicos muy fáciles y prácticos.

De esto NO te tienes que olvidar

RESPETA los tiempos entre comidas y la sesión de ejercicio (2 horas).

¡Hay que **HIDRATARSE** frecuentemente, sin esperar a tener sed!

GUARDAR la distancia de seguridad.

DESINFECTAR la pelota y demás material al volver a casa.

LÁVATE las manos, antes y después de la actividad.

ENTRENA sin obstaculizar el paso y manteniendo la distancia de seguridad, sea en la calle o en el centro deportivo.

UTILIZA muñequeras o cinta para la frente para el sudor y **EVITA** tocarte la cara con las manos.

Madrid es Deporte | GUÍAS TÉCNICAS "MADRID ES DEPORTE" | Área Delegada de Deporte • Dirección General de Deporte

Deportes COLECTIVOS

de 6 a 14 años

Recomendaciones dirigidas a padres o tutores

¡Retomar la práctica segura de deportes colectivos!

Vas a facilitar la gestión de sus impulsos y emociones reforzando, un buen estado de ánimo.

Vas a prevenir el sedentarismo y la obesidad, fomentando la práctica del deporte como herramienta de salud.

Vas a emplear su tiempo de ocio en el deporte, apartándolo de las pantallas.

Vas a divertirte y disfrutar en familia, mediante el deporte, reforzando vuestros vínculos.

Vas a favorecer la mejora de sus cualidades físicas y emocionales, incrementando su salud, a través de la resistencia, la fuerza, la coordinación, el equilibrio, la agilidad, la habilidad, la flexibilidad y la mejora de los reflejos.

LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1. **Prepararse para jugar el deporte colectivo preferido**, a través de una sesión de ejercicio físico al aire libre. Baloncesto, balonmano, voleibol, hockey, rugby, fútbol, fútbol-sala...
2. **Comenzar con movimientos suaves de desplazamiento y ejercicios de movilidad.** Con juegos para los/as más pequeños/as. Es necesario preparar los músculos, a través de un ritmo progresivo de actividad.
3. **Trabajar el equilibrio, la fuerza y la resistencia** a través de la conducción y transporte del balón con diferentes partes del cuerpo (manos y pies). Control del balón, tocándolo alternativamente, (golpeándolo, botándolo o conduciéndolo)
4. **Realizar juegos de defensa en pareja** (sin contacto y con distancia de seguridad) Intentarlo todo con desplazamientos.
5. **Para finalizar, vuelta progresiva la calma**, con estiramientos hechos en familia, y a través de juegos sensoriales. (Gemelo, cuadriceps, psoas- iliaco, Isquio-tibiales, aductor, hombro, dorsal, pecho, tríceps, flexores de la muñeca y cuello).

Deja que los niños y niñas elijan las actividades y ejercicios que más les gusten.

Da ejemplo y únete al ejercicio

Propón ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación, habilidad.

Crear rutina con el mismo horario diario.

Disfrutar en familia.

Si sientes malestar, tienes fiebre, tos, fatiga extrema, dolores o sensaciones extrañas... **SUSPENDE O INTERRUMPE LA ACTIVIDAD**

Un test rápido...(cada semana o 15 días)

Pasos en 1 minuto

Avanza un paso hacia delante con la derecha y regresa; hazlo con la izquierda y regresa; así durante 1 minuto, lo más rápido que puedas. **¿Cuántos pasos eres capaz de dar?**

Si el nivel de la condición física es más alto, adaptarlo: **Hazlo corriendo**, de la misma forma que el anterior, pero con paso de carrera. **O en un escalón**, en 1 minuto **¿Cuántas veces es capaz de subir y bajar del escalón alternando el pie con el que sube?**

Siempre que se repita el test para ver la evolución, se tiene que realizar de la misma forma y preferiblemente en las mismas condiciones (horario, espacios, calzado...)

Junto a la guía y a esta infografía, se adjuntan fichas técnicas de entrenamiento, con ejercicios específicos muy fáciles y prácticos.

De esto NO te tienes que olvidar

RESPETA los tiempos entre comidas y la sesión de ejercicio (2 horas).

¡Hay que **HIDRATARSE** frecuentemente, sin esperar a tener sed!

GUARDAR la distancia de seguridad.

DESINFECTAR la pelota y demás material al volver a casa.

LÁVATE las manos, antes y después de la actividad.

ENTRENA sin obstaculizar el paso y manteniendo la distancia de seguridad, sea en la calle o en el centro deportivo.

UTILIZA muñequeras para el sudor y **EVITA** tocarte la cara con las manos.

Agradecimientos:

A todas las personas que han colaborado en este proyecto:

- Al Área Delegada de Deporte.

- A la Dirección General de Deporte.

- A la Subdirección General para Extensión, promoción y fomento de la actividad física y práctica deportiva.

- Al Departamento de Comunicación.

- Al Personal Técnico de la Comisión Técnica.

- A los Distritos.

- A los Centros Deportivos Municipales.

- Al Personal Técnico Deportivo de los CDM.

- A Manuel J. González Vegas.

GRACIAS
por vuestro esfuerzo y dedicación

MADRID

área delegada de deporte

dirección general de deporte

Madrid es Deporte

- distrito arganzuela
- distrito barajas
- distrito carabanchel
- distrito centro
- distrito chamartín
- distrito chamberí
- distrito ciudad lineal
- distrito fuencarral-el pardo
- distrito hortaleza
- distrito latina
- distrito moncloa-aravaca
- distrito moratalaz
- distrito puente de vallecas
- distrito retiro
- distrito salamanca
- distrito san blas-canillejas
- distrito tetuán
- distrito usera
- distrito vicálvaro
- distrito villa de vallecas
- distrito villaverde