

SESIÓN MODULAR AFS – Calentamiento **Tabla de acondicionamiento**

A-1.11

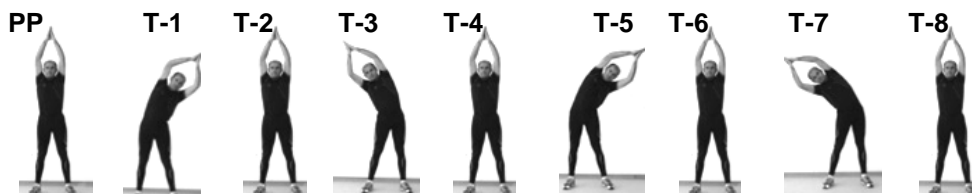
1

Brazos arriba y abajo



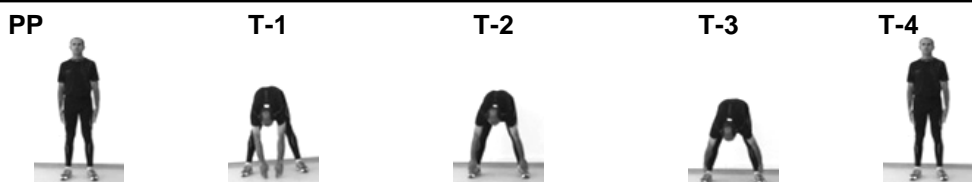
2

Flexiones laterales



3

Flexiones de tronco abajo



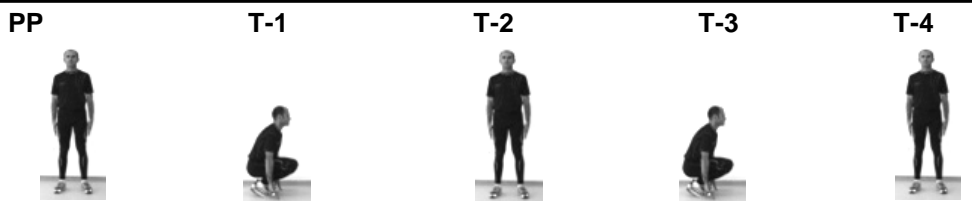
4

Flexiones de brazos arrodillado



5

Semiflexiones de piernas



6

Lanzamiento alternativo de piernas atrás



7

Rema-rema



8

Carrera estacionaria



SESIÓN MODULAR AFS – Calentamiento

Tabla de acondicionamiento

A-1.11

1	<p>Brazos arriba y abajo</p> <p>•Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: General •Ejercicio: P.P.: Firmes. T-1º: Piernas abiertas de salto, lanzando los brazos arriba, en el plano lateral, con palmada. T-2º: Cerrar las piernas de salto y brazos abajo.</p>	<p>T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente. •Tipo de Movimiento: Activo libre •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Global •Contracción: Isotónica concéntrica •Velocidad: Rápida</p>
2	<p>Flexiones laterales</p> <p>•Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: Tronco •Ejercicio: P.P.: Firmes, brazos arriba, presa de pulgares, palmas al frente, codos bloqueados. T-1º: Flexión lateral de tronco a la izquierda 20º T-2º: A la posición de partida. T-3º: Flexión lateral de tronco a la derecha 20º</p>	<p>T-4º: A la posición de partida. T-5º, 6º, 7º y 8º: Igual cuatro primeros. •Tipo de Movimiento: Activo libre •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Analítico. •Contracción: Isotónica concéntrica •Velocidad: Lenta.</p>
3	<p>Flexiones de tronco abajo</p> <p>•Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: Tronco •Ejercicio: P.P.: Firmes, piernas abiertas. T-1º: Flexión de tronco abajo a tocar el suelo delante de los pies. T-2º: Insistencia a tocar el suelo al lado de los pies. T-3º: Insistencia a tocar el suelo a la altura de los</p>	<p>talones. T-4º: A la posición de partida. •Tipo de Movimiento: Pasivo relajado •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Global •Contracción: Isotónica concéntrica •Velocidad: Normal.</p>
4	<p>Flexiones de brazos arrodillado</p> <p>•Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: Brazos •Ejercicio: P.P.: En posición de tierra con apoyo de rodilla en el suelo. T-1º: Flexionar brazos hasta que el pecho toque el suelo. T-2º: Extender brazos volviendo a la p.p.</p>	<p>T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente. •Tipo de Movimiento: Activo libre •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Analítico. •Contracción: Isotónica concéntrica •Velocidad: Normal.</p>
5	<p>Semiflexiones de piernas</p> <p>•Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: Piernas •Ejercicio: P.P.: Firmes, manos a la cadera. T-1º: Semiflexión de piernas hasta que las manos toquen los tobillos con palmas hacia dentro. T-2º: Extensión de piernas volviendo a la p.p.</p>	<p>T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente. •Tipo de Movimiento: Activo libre •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Analítico. •Contracción: Isotónica concéntrica •Velocidad: Normal.</p>
6	<p>Lanzamiento alternativo de piernas atrás</p> <p>•Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: Piernas •Ejercicio: P.P.: Tierra con pierna izquierda recogida (muslo pegado al pecho) T-1º: Impulso a flexionar la pierna derecha y extender la pierna izquierda. T-2º: Igual, flexionar la pierna izquierda y extender</p>	<p>la pierna derecha. T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente. •Tipo de Movimiento: Activo libre •Técnica de movimiento: Impulsado. •Estructura: Global. •Contracción: Isotónica concéntrica •Velocidad: Rápida</p>
7	<p>Rema-rema</p> <p>•Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: Abdominales. •Ejercicio: P.P.: Tendido supino, brazos extendidos atrás. T-1º: Flexión simultánea de tronco y piernas hasta abrazar con los brazos las piernas. T-2º: Extensión de tronco y piernas para volver a la</p>	<p>posición de partida. T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente. •Tipo de Movimiento: Activo libre •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Global. •Contracción: Isotónica concéntrica •Velocidad: Normal</p>
8	<p>Carrera estacionaria</p> <p>•Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: General •Ejercicio: P.P.: Firmes. T-1º: Correr sobre el propio terreno. Luego el Instructor mandará “acelerar”, incrementándose el ritmo hasta llegar al “sprint” elevando las rodillas , inclinando ligeramente el tronco hacia adelante y</p>	<p>accionando los brazos vigorosamente (2 o 3 aceleraciones). Duración 1,5 min. •Tipo de Movimiento: Activo libre •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Global •Contracción: Isotónica concéntrica •Velocidad: Rápida</p>

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal

Tabla Isometría

B-1.16

TRABAJO: 30"
RECUPERACIÓN: 20"
Nº DE VUELTAS: 2
PAUSA SERIES: 2'

1

Trabajo
transverso

P.P.

Tº-1

Tº-2

Tº-3

Tº-4



2

Giro 360º

P.P.

Tº-1

Tº-2

Tº-3

Tº-4



3

El cordero

P.P.

Tº-1

Tº-2

Tº-3



4

Lateral codo
flexionado

P.P.

Tº-1

Tº-2

Tº-3



5

Global
supino

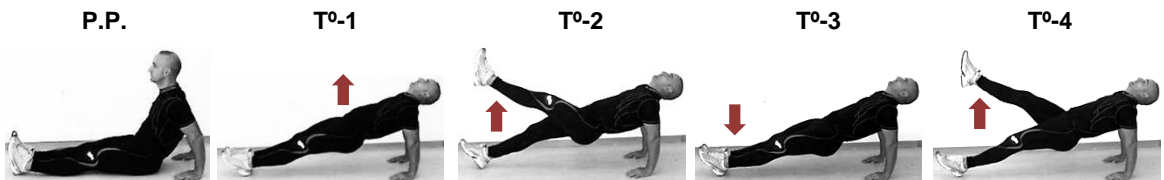
P.P.

Tº-1

Tº-2

Tº-3

Tº-4



6

Eleva-
caderas

P.P.

Tº-1

Tº-2

Tº-3

Tº-4



7

Lateral codo
extendido

P.P.

Tº-1

Tº-2

Tº-3

Tº-4

Tº-5



8

Eleva-piernas

P.P.

Tº-1

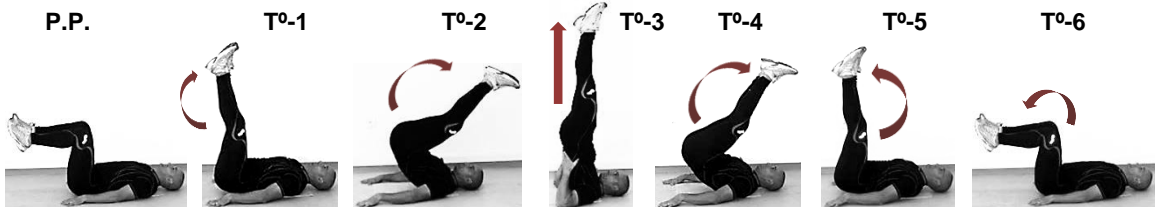
Tº-2

Tº-3

Tº-4

Tº-5

Tº-6



1 Trabajo transverso	<p>•Nombre del ejercicio: Movimientos trabajo transverso</p> <p>•Localización Muscular: Tronco</p> <p>•Ejercicio: P.P.: Tendido con apoyo de antebrazos, rodillas y punteras en el suelo</p> <p>T-1º: Retirar apoyo de rodillas y mantener tronco alineado</p> <p>T-2.: Elevación de una pierna extendida a la horizontal</p>	<p>T-3: Regreso a l posición anterior</p> <p>T-4: Elevación de brazo y pierna contraria</p> <p>•Tipo de Movimiento: Activo libre</p> <p>•Técnica de movimiento: Conducido</p> <p>•Estructura: Sintético</p> <p>•Contracción: Isométrico</p> <p>•Velocidad: Normal</p>
2 Giro 360º	<p>•Nombre del ejercicio: Giro 360º desde tierra inclinada</p> <p>•Localización Muscular: General</p> <p>•Ejercicio: P.P.: Tierra inclinada</p> <p>T-1º: Girar tronco hasta posición lateral con brazos 180º</p> <p>T-2.: Continuar giro hasta posición supina con apoyo de brazos extendidos atrás</p> <p>T-3: Continuar el giro hasta posición lateral lado contrario</p>	<p>T-4: Continuar giro hasta llegar a posición de partida</p> <p>•Tipo de Movimiento: Activo libre</p> <p>•Técnica de movimiento: Conducido</p> <p>•Estructura: Global</p> <p>•Contracción: Isométrico</p> <p>•Velocidad: Normal</p>
3 El cordero	<p>•Nombre del ejercicio: Elevación de tronco y estiramiento de piernas</p> <p>•Localización Muscular: Tronco</p> <p>•Ejercicio: P.P.: Tendido prono con rodillas flexionadas y puntas de los pies cogidas con las manos</p> <p>•T-1: Elevar tronco arriba a la vez que se estiran las piernas.</p>	<p>•T-2º: Regresar a la PP.</p> <p>•T-3º: Igual que T-1º.</p> <p>•Tipo de Movimiento: Activo libre</p> <p>•Técnica de movimiento: Conducido</p> <p>•Estructura: Sintético</p> <p>•Contracción: Isométrico</p> <p>•Velocidad: Normal</p>
4 Lateral codo flexionado	<p>•Nombre del ejercicio: Isométrico lateral codo flexionado</p> <p>•Cualidad Física: Fuerza.</p> <p>•Ejecutantes: Individual</p> <p>•Localización Muscular: Tronco y piernas</p> <p>•Ejercicio: P.P.: Tendido lateral con apoyo de antebrazo</p> <p>T-1º: Elevar la cadera hasta alinear el cuerpo</p> <p>T-2.: Elevar un brazo manteniendo la alineación corporal</p>	<p>T-3: Elevar la pierna del mismo lado manteniendo la alineación corporal</p> <p>•Tipo de Movimiento: Activo libre</p> <p>•Técnica de movimiento: Conducido</p> <p>•Estructura: Global</p> <p>•Contracción: Isométrico</p> <p>•Velocidad: Normal</p>
5 Global supino	<p>•Nombre del ejercicio: Global supino</p> <p>•Localización Muscular: General</p> <p>•Ejercicio: P.P.: Sentado con piernas extendidas y brazos semiflexionados tras tronco. Manos hacia adentro</p> <p>T-1º: Elevar caderas hasta alineamiento corporal. Brazos extendidos</p> <p>T-2.: Elevar una pierna extendida manteniendo alineamiento</p>	<p>T-3: Bajar la pierna controlada</p> <p>T-4: Elevar pierna contraria extendida manteniendo alineamiento</p> <p>•Tipo de Movimiento: Activo libre</p> <p>•Técnica de movimiento: Conducido</p> <p>•Estructura: Global</p> <p>•Contracción: Isométrico</p> <p>•Velocidad: Normal</p>
6 Eleva-caderas	<p>•Nombre del ejercicio: Elevación pierna desde puente de hombros</p> <p>•Localización Muscular: Tronco y piernas</p> <p>•Ejercicio: P.P.: Tendido supino con piernas semiflexionadas y plantas apoyadas</p> <p>T-1º: Puente de hombros manteniendo alineamiento corporal</p> <p>T-2: Elevación de una pierna extendida sin perder</p>	<p>alineamiento</p> <p>T-3: Bajar la pierna verticalmente</p> <p>T-4: Elevar de nuevo la pierna extendida</p> <p>•Tipo de Movimiento: Activo libre</p> <p>•Técnica de movimiento: Conducido</p> <p>•Estructura: Sintético</p> <p>•Contracción: Isométrico</p> <p>•Velocidad: Normal</p>
7 Lateral codo extendido	<p>•Nombre del ejercicio: Isométrico lateral codo extendido</p> <p>•Localización Muscular: General</p> <p>•Ejercicio: P.P.: Tendido lateral con apoyo de mano</p> <p>T-1º: Elevar la cadera hasta alinear el cuerpo y codo en extensión</p> <p>T-2.: Elevar un brazo manteniendo la alineación corporal</p> <p>T-3: Elevar la pierna del mismo lado manteniendo la</p>	<p>alineación corporal.</p> <p>T-4: Bajar la pierna y regreso a la posición inicial</p> <p>•Tipo de Movimiento: Activo libre</p> <p>•Técnica de movimiento: Conducido</p> <p>•Estructura: Global</p> <p>•Contracción: Isométrico</p> <p>•Velocidad: Normal</p>
8 Eleva-piernas	<p>•Nombre del ejercicio: Tronco y piernas arriba</p> <p>•Localización Muscular: Tronco</p> <p>•Ejercicio: P.P.: Tendido supino con piernas 90º-90º y brazos apoyados en suelo</p> <p>T-1º: Colocar piernas perpendiculares al suelo</p> <p>T-2.: Llevar piernas hasta 45º</p> <p>T-3: Extensión de tronco y piernas arriba.</p>	<p>T-4/ T-5: Deshacer el movimiento lentamente hasta la posición de partida</p> <p>•Tipo de Movimiento: Activo</p> <p>•Técnica de movimiento: Conducido</p> <p>•Estructura: Sintético</p> <p>•Contracción: Isométrico</p> <p>•Velocidad: Normal</p>

SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
Tabla de locomoción

C-1.11

DURACIÓN EN CADA ESTACIÓN: 30"

RECUPERACIÓN: 45" (carrera suave)

TIEMPO TOTAL: 15'

1



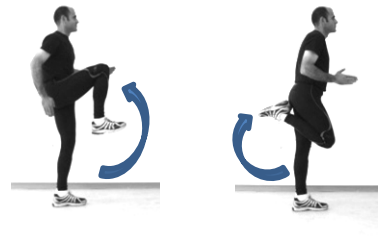
2



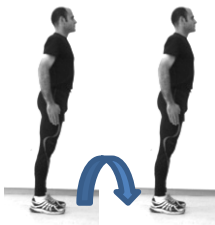
3



4



5



6



7



8



9



10



SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional

Tabla de locomoción

C-1.11

DURACIÓN EN CADA ESTACIÓN: 30"

RECUPERACIÓN: 45" (carrera suave)

TIEMPO TOTAL: 15'

•**Nombre del ejercicio:** Puntillas y talones
•**Cualidad Física:** Coordinación
•**Ejecutantes:** Individual.
•**Localización Muscular:** Piernas
•**Ejercicio:** P.P.: Firmes
T-1º: Andar de puntillas (15")
T-2º: Andar con los talones (15")
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre
•**Técnica de movimiento:** Conducido
•**Estructura:** Global
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.
•**Velocidad:** Normal

1

•**Nombre del ejercicio:** El mono
•**Cualidad Física:** Coordinación
•**Ejecutantes:** Individual.
•**Localización Muscular:** General
•**Ejercicio:** P.P.: Firmes
T-1º: Flexión de tronco y piernas para agarrarse los dedos de los pies con ambas manos
T-2º: Andar agarrándose los dedos de los pies. (30")
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre
•**Técnica de movimiento:** Conducido
•**Estructura:** Global
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.
•**Velocidad:** Normal

2

•**Nombre del ejercicio:** El perro
•**Cualidad Física:** Coordinación
•**Ejecutantes:** Individual.
•**Localización Muscular:** General
•**Ejercicio:** P.P.: Posición de cuadrupedia
T-1º: Caminar en cuadrupedia (30")
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre
•**Técnica de movimiento:** Conducido
•**Estructura:** Global
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.
•**Velocidad:** Normal

3

•**Nombre del ejercicio:** Skipping
•**Cualidad Física:** Coordinación
•**Ejecutantes:** Individual.
•**Localización Muscular:** Piernas
•**Ejercicio:** P.P.: Firmes
T-1º: Carrera con elevación de rodillas (15")
T-2º: Carrera con elevación de talones hasta los glúteos (15")
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre
•**Técnica de movimiento:** Conducido
•**Estructura:** Global
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.
•**Velocidad:** Normal

4

•**Nombre del ejercicio:** Botes
•**Cualidad Física:** Coordinación
•**Ejecutantes:** Individual.
•**Localización Muscular:** Piernas
•**Ejercicio:** P.P.: Firmes
T-1º: Avanzar por medio de saltos continuos con las rodillas rígidas (30")
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre
•**Técnica de movimiento:** Conducido
•**Estructura:** Global
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.
•**Velocidad:** Normal

5

•**Nombre del ejercicio:** Paso del oso
•**Cualidad Física:** Coordinación
•**Ejecutantes:** Individual.
•**Localización Muscular:** General
•**Ejercicio:** P.P.: Posición de cuadrupedia
T-1º: Avanzar cambiando simultáneamente mano y pie del mismo lado, manteniendo las rodillas rígidas (30")
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre
•**Técnica de movimiento:** Conducido
•**Estructura:** Global
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.
•**Velocidad:** Normal

6

•**Nombre del ejercicio:** El cocodrilo
•**Cualidad Física:** Coordinación
•**Ejecutantes:** Individual.
•**Localización Muscular:** General
•**Ejercicio:** P.P.: Tendido prono
T-1º: Reptar alternativo (impulso de pies y antebrazos) 30"
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre
•**Técnica de movimiento:** Conducido
•**Estructura:** Global
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.
•**Velocidad:** Normal

7

•**Nombre del ejercicio:** El túnel
•**Cualidad Física:** Coordinación
•**Ejecutantes:** Parejas
•**Localización Muscular:** General
•**Ejercicio:** P.P.: **A** firmes con piernas abiertas, **B** en cuadrupedia
T-1º: **B** pasa por debajo de las piernas de **A** y se pone en pie.
T-2º: **A** en cuadrupedia pasa por debajo de las piernas de **B** (30")
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre
•**Técnica de movimiento:** Conducido
•**Estructura:** Global
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.
•**Velocidad:** Normal

8

•**Nombre del ejercicio:** Transporte de bombero
•**Cualidad Física:** Fuerza
•**Ejecutantes:** Parejas
•**Localización Muscular:** General
•**Ejercicio:** P.P.: **A** y **B** firmes
T-1º: **A** se carga a **B** sobre un hombro y lo transporta (30")
T-1º: **B** se carga a **A** sobre un hombro y lo transporta (30")
•**Tipo de Movimiento:** Activo resistido
•**Técnica de movimiento:** Conducido
•**Estructura:** Global
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.
•**Velocidad:** Normal

9

•**Nombre del ejercicio:** El muerto
•**Cualidad Física:** Fuerza
•**Ejecutantes:** Parejas
•**Localización Muscular:** General
•**Ejercicio:** P.P.: **A** tendido prono, **B** detrás, de pie cogiendo a **A** por las axilas.
T-1º: **B** corre hacia atrás arrastrando a **A** de las axilas (30")
T-2º: **A** corre hacia atrás arrastrando a **B** de las axilas (30")
•**Tipo de Movimiento:** Activo resistido
•**Técnica de movimiento:** Conducido
•**Estructura:** Global
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.
•**Velocidad:** Normal

10

ESTIRAMIENTO FÁCIL: 10" - 30"
ESTIRAMIENTO EVOLUCIONADO: 10" - 30"
Nº DE VUELTAS: 2

1

DORSAL



2

DELTOIDES-BICEPS



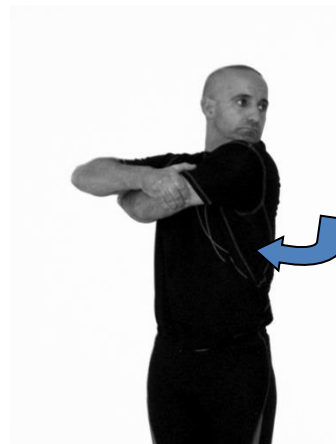
3

ISQUIOTIBIALES



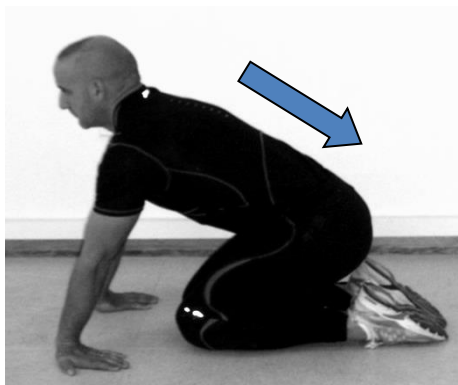
4

DORSAL-DELTOIDES



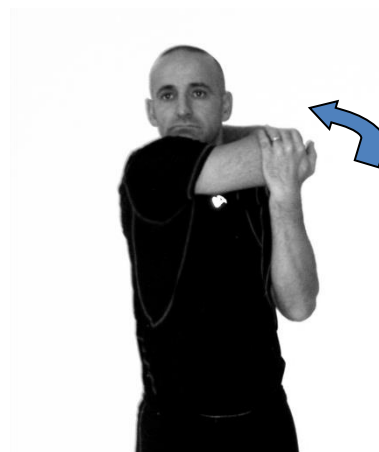
5

ANTEBRAZOS



6

DORSAL-DELTOIDES-TRICEPS



SESIÓN MODULAR AFS – Vuelta a la Calma

Tabla flexibilidad estática

D-1.11

1

- Cualidad Física:** Flexibilidad.
- Ejecutantes:** Individual.
- Localización Muscular:** Tronco
- Ejercicio:** P.P: De pie con los brazos elevados y manos entrelazadas.
- T-1** Realizamos la inclinación del tronco a ambos lados manteniendo las manos unidas el tiempo indicado. No superar 20°
- Tipo de Movimiento:** Pasivo -Relajado
- Estructura:** Sintético
- Velocidad:** Muy lenta

2

- Cualidad Física:** Flexibilidad.
- Ejecutantes:** Individual.
- Localización Muscular:** Tronco
- Ejercicio:** P.P: De pie y lateralmente a una pared o similar, nos acercamos lo suficiente para apoyar la palma de la mano, teniendo el brazo en extensión unos 90° y ligera abducción.
- T-1** Mantenemos la mano apoyada mientras vamos acercando el cuerpo poco a poco a la pared reduciendo en lo posible la abducción inicial y manteniéndonos lateralmente a la pared. El tope lo marcará el hombro al llegar a la pared. Realizándolo con cuidado usamos diferentes posiciones de la mano, elevando más o menos el brazo.
- Tipo de Movimiento:** Pasivo -Forzado
- Estructura:** Sintético
- Velocidad:** Muy lenta

3

- Cualidad Física:** Flexibilidad.
- Ejecutantes:** Individual.
- Localización Muscular:** Isquiotibiales y diferentes zonas de la espalda.
- Ejercicio:** P.P. Sentado con la espalda recta y piernas juntas y extendidas.
- T-1:** Nos agarramos los tobillos o punteras de los pies y flexionamos ligeramente el tronco. La idea es acercar ligeramente el pecho a los muslos evitando flexionar el cuello en exceso.
- Tipo de Movimiento:** Pasivo -Forzado.
- Estructura:** Sintético.
- Velocidad:** Muy lenta

4

- Cualidad Física:** Flexibilidad.
- Ejecutantes:** Individual.
- Localización Muscular:** Deltoides, dorsal, cuello.
- Ejercicio:** P.P.: De pie con un brazo flexionado y sujetándolo por el codo, con la mano del brazo contrario.
- T-1:** Forzamos con el brazo que sujeta, el brazo flexionado, obligándolo a una forzada aducción.
- Tipo de Movimiento:** Pasivo -Forzado.
- Estructura:** Sintético.
- Velocidad:** Muy lenta

5

- Cualidad Física:** Flexibilidad.
- Ejecutantes:** Individual.
- Localización Muscular:** Antebrazos.
- Ejercicio:** P.P: Arrodillados en el suelo, apoyamos las palmas de las manos delante nuestra, con abertura de brazos semejante a la de hombros y con las palmas de las manos mirando hacia nuestro cuerpo.
- T-1:** Desde esta posición y sin mover las manos del suelo nos echamos ligeramente hacia atrás buscando sentarnos sobre los talones.
- Tipo de Movimiento:** Pasivo -Forzado.
- Estructura:** Analítica.
- Velocidad:** Muy lenta

6

- Cualidad Física:** Flexibilidad.
- Ejecutantes:** Individual.
- Localización Muscular:** Dorsal, deltoides y triceps.
- Ejercicio:** P.P.: De pie con un brazo flexionado alrededor del cuello y sujetándolo por el codo, con la mano del brazo contrario.
- T-1:** Con el brazo que sujeta, se fuerza al otro brazo a realizar una aducción superior a la anatómica.
- Tipo de Movimiento:** Pasivo -Forzado
- Estructura:** Analítica.
- Velocidad:** Muy lenta