









































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

A-1.13

<div>1</div> <div>Salto arriba con brazos arriba</div>	PP 	T-1 	T-2 	T-3 	T-4 		
<div>2</div> <div>Torsión y flexión</div>	PP 	T-1 	T-2 	T-3 	T-4 		
<div>3</div> <div>Flexión y extensión de tronco y piernas</div>	PP 	T-1 	T-2 	T-3 	T-4 		
<div>4</div> <div>Cuenta ocho</div>	PP 	T-1 	T-2 	T-3-5 	T-4-6 	T-7 	T-8 
<div>5</div> <div>Sentadilla y extensión</div>	PP 	T-1 	T-2 	T-3 	T-4 		
<div>6</div> <div>Cuclillas y lanzar piernas</div>	PP 	T-1 	T-2 	T-3 	T-4 		
<div>7</div> <div>Elevar piernas</div>	PP 	T-1 	T-2 	T-3 	T-4 		
<div>8</div> <div>Carrera estacionaria</div>	PP 	T-1 	T-2 				

SESIÓN MODULAR AFS – Calentamiento

Tabla de acondicionamiento

A-1.13

<p>1</p> <p>Salto arriba con brazos arriba</p>	<p>•Ejecutantes: Individual</p> <p>•Localización Muscular: General</p> <p>•Ejercicio: P.P.: Firmes, piernas semiflexionadas.</p> <p>T-1º: Saltar arriba, llevando los brazos extendidos al frente (a la altura de los hombros).</p> <p>T-2º: Repetir el anterior salto, volviendo a la p.p.</p> <p>T-3º: Salto arriba lanzando los brazos arriba; al</p>	<p>volver al suelo, flexionar las piernas.</p> <p>T-4º: Igual que 2º.</p> <p>•Tipo de Movimiento: Activo libre</p> <p>•Técnica de movimiento: Impulsado</p> <p>•Estructura: Global</p> <p>•Contracción: Isotónica concéntrica</p> <p>•Velocidad: Normal</p>
<p>2</p> <p>Torsión y flexión</p>	<p>•Ejecutantes: Individual</p> <p>•Localización Muscular: Tronco.</p> <p>•Ejercicio: P.P.: Firmes, con brazos arriba.</p> <p>T-1º: Torsión y flexión del tronco a la izda. intentando tocar el suelo por el exterior del pie izquierdo</p> <p>T-2º: A la posición de partida.</p>	<p>T-3º Igual que 1º pero hacia la derecha.</p> <p>T-4º Igual que 2º.</p> <p>•Tipo de Movimiento: Pasivo relajado</p> <p>•Técnica de movimiento: Conducido</p> <p>•Estructura: Analítico.</p> <p>•Contracción: Isotónica concéntrica</p> <p>•Velocidad: Normal</p>
<p>3</p> <p>Flexión y extensión de tronco y piernas</p>	<p>•Ejecutantes: Individual</p> <p>•Localización Muscular: General</p> <p>•Ejercicio: P.P.: Firmes, brazos arriba, palmas enfrentadas.</p> <p>T-1º: Flexionar piernas y tronco, lanzando los brazos abajo y atrás entre las piernas, tocar el suelo lo más lejos posible.</p>	<p>T-2º: Extensión a la posición de partida.</p> <p>T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente.</p> <p>•Tipo de Movimiento: Activo libre</p> <p>•Técnica de movimiento: Conducido</p> <p>•Estructura: Global</p> <p>•Contracción: Isotónica concéntrica</p> <p>•Velocidad: Normal.</p>
<p>4</p> <p>Cuenta ocho</p>	<p>•Ejecutantes: Individual</p> <p>•Localización Muscular: General</p> <p>•Ejercicio: P.P.: Firmes.</p> <p>T-1º: A la posición de sentadilla, palmas en el suelo debajo de los hombros.</p> <p>T-2º: Lanzar piernas atrás a la posición de tierra.</p> <p>T-3º: Flexionar los brazos menos de 90º.</p> <p>T-4º: Extender los brazos</p>	<p>T-5º, 6º y 7º: Igual que 3º, 4º y 1º respectivamente.</p> <p>T-8º: A la posición de partida.</p> <p>•Tipo de Movimiento: Activo libre</p> <p>•Técnica de movimiento: Conducido</p> <p>•Estructura: Global.</p> <p>•Contracción: Isotónica concéntrica</p> <p>•Velocidad: Normal.</p>
<p>5</p> <p>Sentadilla y extensión</p>	<p>•Ejecutantes: Individual</p> <p>•Localización Muscular: General</p> <p>•Ejercicio: P.P.: Firmes.</p> <p>T-1º: A la posición de sentadilla, palmas en el suelo unos 20 cm. delante de los pies.</p> <p>T-2º: Conservando la punta de los dedos en contacto con el suelo, piernas ligeramente semiflexionadas, elevar las caderas.</p>	<p>T-3º: Volver a la posición de 1º.</p> <p>T-4º: A la posición de partida.</p> <p>•Tipo de Movimiento: Activo libre</p> <p>•Técnica de movimiento: Conducido</p> <p>•Estructura: Global.</p> <p>•Contracción: Isotónica concéntrica</p> <p>•Velocidad: Normal.</p>
<p>6</p> <p>Cuclillas y lanzar piernas</p>	<p>•Ejecutantes: Individual</p> <p>•Localización Muscular: General</p> <p>•Ejercicio: P.P.: Firmes.</p> <p>T-1º: A la posición de sentadilla, palmas en el suelo debajo de los hombros.</p> <p>T-2º: Lanzar piernas atrás a la posición de tierra.</p> <p>T-3º: Volver a la posición de 1º.</p>	<p>T-4º: A la posición de partida.</p> <p>•Tipo de Movimiento: Activo libre</p> <p>•Técnica de movimiento: Conducido</p> <p>•Estructura: Global</p> <p>•Contracción: Isotónica concéntrica</p> <p>•Velocidad: Normal.</p>
<p>7</p> <p>Elevar piernas</p>	<p>•Ejecutantes: Individual</p> <p>•Localización Muscular: Tronco</p> <p>•Ejercicio: P.P.: Tendido supino.</p> <p>T-1º: Elevar piernas y caderas del suelo</p> <p>T-2º: A la posición de partida.</p> <p>T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente.</p>	<p>•Tipo de Movimiento: Activo libre</p> <p>•Técnica de movimiento: Conducido</p> <p>•Estructura: Analítico.</p> <p>•Contracción: Isotónica concéntrica</p> <p>•Velocidad: Lenta.</p>
<p>8</p> <p>Carrera estacionaria</p>	<p>•Ejecutantes: Individual</p> <p>•Localización Muscular: General</p> <p>•Ejercicio: P.P.: Firmes.</p> <p>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.</p> <p>•Tipo de Movimiento: Activo libre</p> <p>•Técnica de movimiento: Conducido</p> <p>•Estructura: Global</p> <p>•Contracción: Isotónica concéntrica</p> <p>•Velocidad: Rápida</p>

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito en formación circular

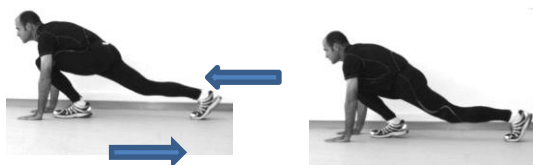
B-1.22

TRABAJO: 30"
Nº DE VUELTAS: 2

RECUPERACIÓN: 20"
PAUSA SERIES: 2'

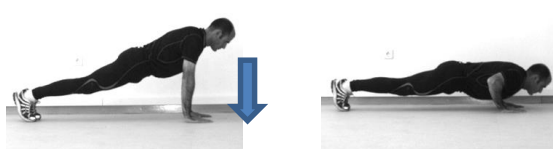
1

PIERNAS



2

BRAZOS
(cuenta ocho)



3

ABDOMINAL



4

DORSAL



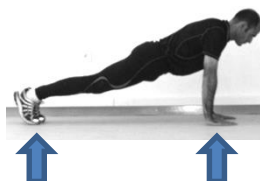
5

PIERNAS



6

BRAZOS



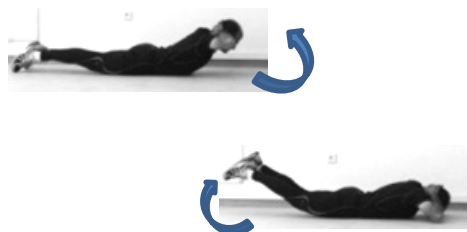
7

ABDOMINAL



8

DORSAL



SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal

Circuito en formación circular

B-1.22

Nombre del ejercicio: Flexión –extensión piernas altas
Cualidad Física: Fuerza.
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 la pierna derecha.
 T-3º: Volver a la posición de partida.
 P.F.: Tierra con pierna izquierda recogida (muslo pegado al pecho)
Tipo de Movimiento: Activo libre
Técnica de movimiento: Impulsado.
Estructura: Sintético.
Contracción: Isotónica concéntrica **Velocidad:** Rápida

1

Nombre del ejercicio: Cuenta ocho.
Cualidad Física: Fuerza.
Ejecutantes: Individual
Localización Muscular: General
Ejercicio: P.P.: Firmes.
 T-1º: A la posición de sentadilla, palmas en el suelo debajo de los hombros.
 T-2º: Lanzar piernas atrás a la posición de tierra.
 T-3º: Flexionar los brazos menos de 90º;
 T-4º: Extender los brazos
 T-5º, 6º y 7º: Igual que 3º, 4º y 1º respectivamente.
 T-8º: A la posición de partida.
 P.F.: Firmes.
Tipo de Movimiento: Activo libre
Técnica de movimiento: Conducido
Estructura: Sintético.
Contracción: Isotónica concéntrica **Velocidad:** Normal.

2

Nombre del ejercicio: Abdominal codo-rodilla
Cualidad Física: Fuerza.
Ejecutantes: Individual.
Localización Muscular: Abdominal.
Ejercicio: P.P.: Tendido supino, piernas flexionadas y brazos cruzados delante del pecho.
 T-1º: Flexión de tronco hasta tocar con el codo la rodilla contraria alternativamente.
 T-2º: Extensión de tronco para volver a la pos. partida
 P.F.: Igual que posición de partida.
Tipo de Movimiento: Activo libre.
Técnica de movimiento: Conducido
Estructura: Sintético
Contracción: Isotónica concéntrica.
Velocidad: Media

3

Nombre del ejercicio: Flexión-torsión
Cualidad Física: Fuerza.
Ejecutantes: Individual
Localización Muscular: Tronco
Ejercicio: P.P.: Firmes, dedos entrelazados detrás del cuello (durante todo el ejercicio).
 T-1º: Inclinación del tronco, conservando la espalda recta.
 T-2º: Torsión del tronco a la izquierda y a la derecha alternativamente.
 T-3º: Extensión de tronco para volver a la pos. partida
 P.F.: Igual que posición de partida.
Tipo de Movimiento: Activo libre
Técnica de movimiento: Conducido
Estructura: Analítico.
Contracción: Isotónica concéntrica **Velocidad:** Lenta.

4

Nombre del ejercicio: Lanzamiento alternativo de piernas lateral.
Cualidad Física: Fuerza.
Ejecutantes: Individual
Localización Muscular: Piernas.
Ejercicio: P.P.: En cuclillas, manos apoyadas en el suelo, pierna izda. apoyada lateralmente.
 T-1º: De un impulso recoger la pierna izda. y extender lateralmente la dcha.
 T-2º: Recoger la dcha. y extender la izda.
 P.F.: En cuclillas, manos apoyadas en el suelo, pierna izda. apoyada lateralmente.
Tipo de Movimiento: Activo libre
Técnica de movimiento: Impulsado
Estructura: Analítica.
Contracción: Isotónica concéntrica **Velocidad:** Rápida

5

Nombre del ejercicio: Extensión –impulso
Cualidad Física: Fuerza
Ejecutantes: Individual
Localización Muscular: Brazos
Ejercicio: P.P.: Tierra.
 T-1º: Flexión de brazos
 T-2º: Extensión de brazos dando un impulso hasta separar las manos y la punta de los pies del suelo (breve salto) , volviendo posteriormente a la posición de tierra.
 P.F.: Tierra
Tipo de Movimiento: Activo libre
Técnica de movimiento: Impulsado
Estructura: Analítica.
Contracción: Isotónica concéntrica/excéntrica.
Velocidad: Normal

6

Nombre del ejercicio: Elevación simultánea de tronco y piernas.
Cualidad Física: Fuerza.
Ejecutantes: Individual.
Localización Muscular: Abdominal.
Ejercicio: P.P.: Tendido supino, brazos extendidos atrás.
 T-1º: Flexión de tronco y elevación de piernas simultáneamente hasta tocar la punta de los pies.
 T-2º: Extensión de tronco y descenso de piernas para volver a la pos. Partida.
 P.F.: Tendido supino, brazos extendidos atrás.
Tipo de Movimiento: Activo libre.
Técnica de movimiento: Conducido
Estructura: Sintético
Contracción: Isotónica concéntrica/excéntrica.
Velocidad: Media

7

Nombre del ejercicio: Elevación alternativa de tronco y piernas.
Cualidad Física: Fuerza.
Ejecutantes: Individual.
Localización Muscular: Dorsal.
Ejercicio: P.P.: Tendido prono con manos en la nuca.
 T-1º: Elevación de tronco.
 T-2º: Descenso de tronco y elevación de piernas juntas.
 T-3º: Descenso de piernas para volver a la posición de partida.
 P.F.: Tendido prono con manos en la nuca.
Tipo de Movimiento: Activo libre.
Técnica de movimiento: Conducido
Estructura: Sintético
Contracción: Isotónica concéntrica/excéntrica.
Velocidad: Lenta.

8

SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
Tabla de locomoción

C-1.13

DURACIÓN EN CADA ESTACIÓN: 30"

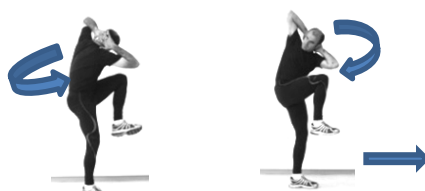
RECUPERACIÓN: 45" (carrera suave)

TIEMPO TOTAL: 15'

1



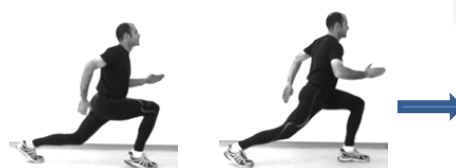
2



3



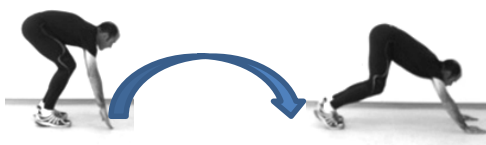
4



5



6



7



8



9



10



SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional

Tabla de locomoción

C-1.13

DURACIÓN EN CADA ESTACIÓN: 30"

RECUPERACIÓN: 45" (carrera suave)

TIEMPO TOTAL: 15'

•**Nombre del ejercicio:** Corredor de marcha
•**Cualidad Física:** Coordinación
•**Ejecutantes:** Individual.
•**Localización Muscular:** Piernas
•**Ejercicio:** P.P.: Firmes
T-1º: Andar a paso muy rápido (30")
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre
•**Técnica de movimiento:** Conducido
•**Estructura:** Global
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.
•**Velocidad:** Rápida

1

•**Nombre del ejercicio:** El paseo
•**Cualidad Física:** Coordinación
•**Ejecutantes:** Individual.
•**Localización Muscular:** General
•**Ejercicio:** P.P.: Firmes manos detrás de la nuca.
T-1º: Andar hacia delante torsionando el tronco y elevando rodillas, a tocar con el codo la rodilla contraria (30")
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre
•**Técnica de movimiento:** Conducido
•**Estructura:** Global
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.
•**Velocidad:** Normal

2

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

3

•**Nombre del ejercicio:** El triplista
•**Cualidad Física:** Coordinación
•**Ejecutantes:** Individual.
•**Localización Muscular:** Piernas
•**Ejercicio:** P.P.: Firmes
T-1º: Avanzar a base de segundos apoyos de triple salto (30")
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre
•**Técnica de movimiento:** Conducido
•**Estructura:** Global
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.
•**Velocidad:** Normal

4

•**Nombre del ejercicio:** La rana
•**Cualidad Física:** Coordinación
•**Ejecutantes:** Individual.
•**Localización Muscular:** Piernas
•**Ejercicio:** P.P.: En semiflexión de piernas (90º)
T-1º: Realizar saltos largos con los pies juntos volviendo a la posición de partida en cada salto (30")
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre
•**Técnica de movimiento:** Conducido
•**Estructura:** Global
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.
•**Velocidad:** Normal

5

•**Nombre del ejercicio:** El conejo
•**Cualidad Física:** Coordinación
•**Ejecutantes:** Individual.
•**Localización Muscular:** Piernas
•**Ejercicio:** P.P.: En semiflexión de piernas (90º)
T-1º: Realizar saltos con los pies juntos, apoyando ambas manos en el suelo y volviendo a la posición de partida en cada salto (30")
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre
•**Técnica de movimiento:** Conducido
•**Estructura:** Global
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.
•**Velocidad:** Normal

6

•**Nombre del ejercicio:** La serpiente
•**Cualidad Física:** Coordinación
•**Ejecutantes:** Individual.
•**Localización Muscular:** General
•**Ejercicio:** P.P.: Tendido supino
T-1º: Reptar de espaldas (impulso de talones) 30"
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre
•**Técnica de movimiento:** Conducido
•**Estructura:** Global
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.
•**Velocidad:** Normal

7

•**Nombre del ejercicio:** Salto a pídola
•**Cualidad Física:** Coordinación
•**Ejecutantes:** Parejas
•**Localización Muscular:** General
•**Ejercicio:** P.P.: **A** firmes, **B** tronco inclinado apoyando manos en rodillas.
T-1º: **A** salta por encima de **B** (a pídola)
T-2º: Igual de T-1º pero **B** salta por encima de **A** (30")
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre
•**Técnica de movimiento:** Conducido
•**Estructura:** Global
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.
•**Velocidad:** Normal

8

•**Nombre del ejercicio:** La jirafa.
•**Cualidad Física:** Fuerza
•**Ejecutantes:** Parejas
•**Localización Muscular:** Piernas
•**Ejercicio:** P.P.: **A** firmes y **B** subido sobre los hombros de **A**
T-1º: **A** transporta a **B** subido sobre sus hombros (30")
T-1º: **B** transporta a **A** subido sobre sus hombros (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

SESIÓN MODULAR AFS – Vuelta a la Calma

Circuito flexibilidad estática

D-1.21

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

1

TRAPECIO-
DORSAL



2

INGLES-
CADERA



3

ADUCTORES



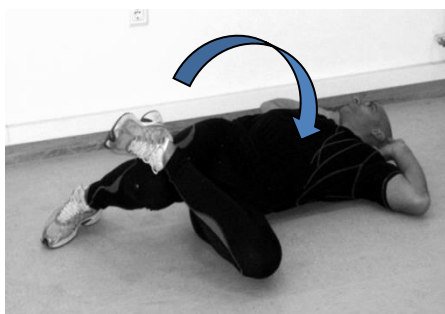
4

ADUCTORES



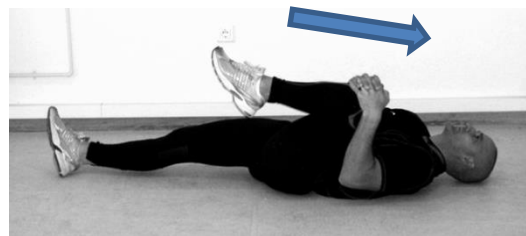
5

CADERA



6

GLUTEO



7

ISQUIOTIBIALES



8

CUÁDRICEPS, TOBILLO



SESIÓN MODULAR AFS – Vuelta a la Calma

Circuito flexibilidad estática

D-1.21

1

- Cualidad Física:** Flexibilidad.
- Ejecutantes:** Individual.
- Localización Muscular:** aductores
- Ejercicio:** P.P.: Sentado en banco o similar.
- T-1:** Flexionamos el tronco apoyando el pecho en los muslos y nos agarramos las punteras de los pies para ayudarnos a forzar ligeramente la posición.
- Tipo de Movimiento:** Pasivo -Forzado.
- Estructura:** Analítica.
- Velocidad:** Muy lenta

2

- Cualidad Física:** Flexibilidad.
- Ejecutantes:** Individual.
- Localización Muscular:** Cadera, ingles, zona lumbar
- Ejercicio:** P.P: Sentados en el suelo con piernas flexionadas, juntamos las plantas de los pies y agarramos las piernas a la altura de los tobillos.
- T.1 :** A la vez que nos echamos ligeramente hacia adelante apoyamos los codos en la piernas y presionamos para bajarlas suavemente.
- Tipo de Movimiento:** Pasivo -Forzado
- Estructura:** Sintético
- Velocidad:** Muy lenta

3

- Cualidad Física:** Flexibilidad.
- Ejecutantes:** Individual.
- Localización Muscular:** Aductores
- Ejercicio:** P.P De pie con los pies apuntando hacia nuestro frente, comenzamos a abrir las piernas a la vez que nos agachamos y apoyamos los brazos en el suelo para equilibrarnos. Según vayamos ganando flexibilidad podremos separar más las piernas y elevar las punteras de los pies..
- Tipo de Movimiento:** Pasivo -Relajado.
- Estructura:** Sintética.
- Velocidad:** Muy lenta

4

- Cualidad Física:** Flexibilidad.
- Ejecutantes:** Individual.
- Localización Muscular:** aductores
- Ejercicio:** P.P.: Tumbado con las plantas de los pies unidas y piernas flexionadas. Dejamos que la gravedad nos estire la cara interna de los muslos.
- Tipo de Movimiento:** Pasivo -Relajado.
- Estructura:** Analítica.
- Velocidad:** Muy lenta

5

- Cualidad Física:** Flexibilidad.
- Ejecutantes:** Individual.
- Localización Muscular:** Cadera
- Ejercicio:** P.P.: Tumbado con una pierna flexionada y la otra entrelazada en la anterior, giramos la cadera dejando caer la dos piernas por su propio peso, forzando la caída de las piernas según necesidad de estiramiento.
- Tipo de Movimiento:** Pasivo -Forzado.
- Estructura:** Analítica..
- Velocidad:** Muy lenta

6

- Cualidad Física:** Flexibilidad.
- Ejecutantes:** Individual.
- Localización Muscular:** Glúteo, Isquiotibiales .
- Ejercicio:** P.P.: Tumbado y con las piernas extendidas, flexionamos una de las piernas y agarrándola cerca de la rodilla la llevamos al pecho, forzando la posición según el nivel de flexibilidad
- Tipo de Movimiento:** Pasivo -Forzado
- Estructura:** Analítica.
- Velocidad:** Muy lenta

7

- Cualidad Física:** Flexibilidad.
- Ejecutantes:** Individual.
- Localización Muscular:** Isquiotibiales, glúteo.
- Ejercicio:** P.P.: De pie junto a un banco, silla o similar, apoyamos los brazos y con la espalda recta extendemos las piernas. Si buscamos un estiramiento más profundo basta con realizar un intento de elevar los glúteos notando el estiramiento en la parte posterior del muslo.
- Tipo de Movimiento:** Pasivo -Relajado
- Estructura:** Analítica.
- Velocidad:** Muy lenta

8

- Cualidad Física:** Flexibilidad.
- Ejecutantes:** Individual.
- Localización Muscular:** Cuádriceps, ligamentos del tobillo
- Ejercicio:** P.P.: Desde la posición de arrodillados, nos sentamos sobre los talones. Si no sentimos molestias, giramos los tobillos sacando los talones hacia el exterior. Si notamos molestias apoyamos las manos en el suelo y nos echamos ligeramente hacia adelante. Evitar echarse hacia atrás.
- Tipo de Movimiento:** Pasivo -Forzado
- Estructura:** Global.
- Velocidad:** Muy lenta