



EJÉRCITO DE TIERRA



MANDO DE ADIESTRAMIENTO Y DOCTRINA

MI-003

INSTRUCCIÓN FÍSICO-MILITAR (IFM). TOMO II (Anexos - Fichas)



FECHA DE ENTRADA EN VIGOR: 25-5-2015
DEROGA: MI7-007. Adiestramiento físico-militar

USO OFICIAL



MI-003

MANDO DE ADIESTRAMIENTO Y DOCTRINA

DIRECCIÓN DE ENSEÑANZA, INSTRUCCIÓN,
ADIESTRAMIENTO Y EVALUACIÓN

MANUAL DE INSTRUCCIÓN

INSTRUCCIÓN FÍSICO-MILITAR (IFM).

TOMO II (Anexos - Fichas)

FECHA DE ENTRADA EN VIGOR: 25-5-2015

DEROGA: MI7-007. Adiestramiento físico-militar

USO OFICIAL

Esta publicación está disponible en la Intranet del ET:
(http://madoc.mdef.es:5500/Apli/D_BibliotecaVirtual.nsf/InicioWeb)

EDITA:



IMPRIME: Centro Geográfico del Ejército.

Publicación de ámbito interno de la Administración del Estado

MANDO DE ADIESTRAMIENTO Y DOCTRINA

DIRECCIÓN DE ENSEÑANZA, INSTRUCCIÓN, ADIESTRAMIENTO Y EVALUACIÓN

Publicaciones

Resolución 513/06681/15

Cód. Informático: 2015009272

Se aprueba la publicación militar del Ejército de Tierra (PMET): “Manual de instrucción. Instrucción físico-militar. Tomos I y II (MI-003)”, que entrará en vigor el 25 de mayo de 2015, quedando derogada a partir de esa fecha la PMET: “Manual de instrucción. Adiestramiento físico-militar (MI7-007)”, aprobada por Resolución 513/08139/96, de fecha 20 de junio de 1996.

Publicación de uso oficial.

Para uso interno de las Fuerzas Armadas.

Esta PMET se encuentra disponible en la Biblioteca Virtual del MADOC (Intranet del ET).

Para aquellas publicaciones que se editen en formato papel, el Centro Geográfico del Ejército remitirá gratuitamente a las Unidades, Centros y Organismos el número de ejemplares que determine la Dirección de Investigación, Doctrina, Orgánica y Materiales del Mando de Adiestramiento y Doctrina.

Granada, 14 de mayo de 2015.

El General Jefe
del Mando de Adiestramiento y Doctrina,
ALFREDO RAMÍREZ FERNÁNDEZ

**MI-003. INSTRUCCIÓN FÍSICO-MILITAR (IFM).
TOMO II (Anexos - Fichas)**

PROPUESTA DE MEJORA

A fin de mejorar la calidad de esta PMET, se ruega a los usuarios comuniquen al MADOC (DIEN) cualquier error, sugerencia o cambio, citando claramente la página, párrafo, línea o figura a que se refieran.

Página	Párrafo, línea o figura	OBSERVACIONES

Autor de la sugerencia:

Empleo:

Nombre:

Destino:

Dirección, teléfono, e-mail o fax de contacto:

.....

Remitir a:

EXCMO. SR. GENERAL DIRECTOR

DIRECCIÓN DE ENSEÑANZA, INSTRUCCIÓN, ADIESTRAMIENTO Y EVALUACIÓN

ACUARTELAMIENTO "LA MERCED", 18010 GRANADA

ÍNDICE

ANEXO 0

FICHA TIPO

(Explicación del anverso y reverso de las fichas)

ANEXO I

SESIÓN MODULAR DE ACTIVIDADES FÍSICAS SISTEMÁTICAS (Actividades Genéricas)

Índice particular del anexo I	I-2
Fichas de calentamiento (A-1)	I-3
• A-1.1. Tablas de acondicionamiento	I-5
A-1.11. Tabla de acondicionamiento	
A-1.12. Tabla de acondicionamiento	
A-1.13. Tabla de acondicionamiento	
A-1.14. Tabla de acondicionamiento	
Nota: Las tablas de acondicionamiento también pueden realizarse en forma de circuito.	
• A-1.2. Circuitos de acondicionamiento	I-13
A-1.21. Circuito de acondicionamiento	
A-1.22. Circuito de acondicionamiento	
Fichas de formación corporal (B-1)	I-17
• B-1.1. Tablas	I-19
B-1.11. Tabla por parejas	
B-1.12. Tabla por parejas	
B-1.13. Tabla con móviles diversos	
B-1.14. Tabla con bandas elásticas	
B-1.15. Tabla con fitball	
B-1.16. Tabla de isometría	
Tablas con rollizos (ídem fichas B-2.1 del anexo II)	
• B-1.2. Circuitos de manos libres	I-31
B-1.21. Circuito de manos libres estático	
B-1.22. Circuito en formación circular	
B-1.23.1. Circuito de manos libres intercalado en recorrido	
B-1.23.2. Circuito de manos libres intercalado en recorrido	
• B-1.3. Circuitos por parejas	I-39
B-1.31. Circuito por parejas en estático	
• B-1.4. Circuitos con móviles	I-41
B-1.41. Circuito con balón	
B-1.42. Circuito con pesas	
B-1.43. Circuito con móviles diversos	
• B-1.5. Circuitos con bandas elásticas	I-49
B-1.51. Circuito con bandas elásticas	
B-1.52. Circuito con bandas elásticas	
B-1.53. Circuito con bandas elásticas	

• B-1.6. Circuitos con bandas elásticas y fitball	I-55
B-1.61. Circuito con bandas elásticas y fitball	
B-1.62. Circuito con bandas elásticas y fitball	
B-1.63. Circuito con bandas elásticas y fitball	
B-1.64. Circuito con bandas elásticas y fitball	
• B-1.7. Circuitos fijos. Diseño de un circuito fijo	I-63
B-1.71. Circuito fijo	
B-1.72. Circuito fijo	
B-1.73. Circuito fijo	
B-1.74. Circuito fijo	
Fichas de coordinación funcional (C-1)	I-73
• C-1.1. Locomoción	I-74
C-1.11. Tabla de locomoción	
C-1.12. Tabla de locomoción	
C-1.13. Tabla de locomoción	
C-1.14. Tabla de locomoción	
• C-1.2. Destrezas gimnásticas	I-83
C-1.21. Tabla de destrezas gimnásticas	
C-1.22. Tabla de destrezas gimnásticas	
C-1.23. Recorrido de destrezas	
C-1.24. Recorrido de destrezas	
C-1.25. Destrezas gimnásticas por parejas/tríos (saltos)	
C-1.26. Destrezas gimnásticas por parejas/tríos (agilidad y equilibrio)	
• C-1.3. Juegos	I-93
C-1.311. Tabla de juegos. Relevos	
C-1.312. Tabla de juegos. Relevos	
C-1.313. Tabla de juegos. Relevos con balón	
C-1.314. Tabla de juegos. Otros juegos	
C-1.32. Alineación rápida	
C-1.33. Formar la hilera	
C-1.34. El hombre de negro	
C-1.35. Tú la llevas	
C-1.36. El parchís selectivo	
C-1.37. Los roba-colas	
• C-1.4. Juegos deportivos derivados	I-103
C-1.411. Fútbol en línea	
C-1.412. Fútbol en cuadro	
C-1.413. Fútbol con cuatro porterías	
C-1.421. Baloncesto en una canasta	
C-1.422. Baloncesto. Los diez pases	
C-1.423. Baloncesto. Balonkorf	
C-1.431. Balonmano. Pequeña guerra	
C-1.432. Balonmano. Balón tiro	
C-1.441. Voleibol. Balones fuera	
C-1.442. Voleibol gigante	
C-1.443. Voleibol a un toque	
C-1.451. Hockey. Unihoc	
C-1.452. Hockey. Mini hockey	
C-1.453. Hockey a dos	

• C-1.5. Tablas de luchas (Ídem fichas C-2.1 del anexo II)	
• C-1.6. Tablas de agilidad	I-117
C-1.61. Tabla de agilidad	
C-1.62. Tabla de agilidad	
Fichas de vuelta a la calma (D-1)	I-121
• D-1.1. Tablas de flexibilidad estática	I-123
D-1.11. Tabla de flexibilidad estática	
D-1.12. Tabla de flexibilidad estática	
• D-1.2. Circuitos de flexibilidad estática	I-127
D-1.21. Circuito de flexibilidad estática	
D-1.22. Circuito de flexibilidad estática	

ANEXO II

SESIÓN MODULAR DE ACTIVIDADES FÍSICAS SISTEMÁTICAS (Actividades de Aplicación Militar)

Índice particular del anexo II	II-2
Fichas de calentamiento (A-2)	II-3
• A-2.1. Tablas con fusil	II-5
A-2.11. Tabla con fusil	
A-2.12. Tabla con fusil	
A-2.13. Tabla con fusil	
A-2.14. Tabla con fusil	
Nota: Las tablas de calentamiento con fusil también pueden realizarse en forma de circuito.	
Fichas de formación corporal (B-2)	II-13
• B-2.1. Tablas con rollizos	II-15
B-2.11. Tabla con rollizos	
B-2.12. Tabla con rollizos	
• B-2.2. Circuitos con fusil	C-19
B-2.21. Circuito con fusil en estático	
B-2.22. Circuito con fusil en formación circular	
B-2.23. Circuito con fusil intercalado en recorrido	
• B-2.3. Circuitos por parejas con fusil	II-25
B-2.31. Circuito por parejas con fusil en estático	
Fichas de coordinación funcional (C-2)	II-27
• C-2.1. Tablas de luchas	II-29
C-2.11. Tabla de luchas	
C-2.12. Tabla de luchas	
C-2.13. Tabla de luchas	
• C-2.2. Combate cuerpo a cuerpo	II-35
C-2.21. Circuito a manos vacías	
C-2.22. Circuito a manos vacías	
C-2.23. Procedimientos policiales	

C-2.24. Circuito con arma blanca y objeto contundente	
C-2.25. Circuito con arma de fuego	
• C-2.3. Recorridos de destrezas de aplicación militar	II-45
C-2.31. Recorrido de destrezas con fusil	
C-2.32. Recorrido de destrezas con fusil	
• C-2.4. Tablas de juegos de aplicación militar	II-47
C-2.41. Tabla de juegos de aplicación militar	
C-2.42. Tabla de juegos de aplicación militar	
• C-2.5. Ejercicios para la confección de una tabla de combate	II-49
C-2.51. Tabla de combate I	
C-2.52. Tabla de combate II	
C-2.53. Tabla de combate III	
C-2.54. Tabla de combate IV	
C-2.55. Tabla tipo de combate	
• C-2.6. Otros gestos físicos de aplicación militar. Paso de pista	II-59
C-2.61. Gestos físicos de aplicación militar I. Paso de pista	
C-2.62. Gestos físicos de aplicación militar II. Paso de pista	
C-2.63. Gestos físicos de aplicación militar III. Paso de pista	
• C-2.7. Pista de Aplicación Militar	II-63
C-2.71. Obstáculos de una Pista de Aplicación Militar	
C-2.72. Obstáculos de una Pista de Aplicación Militar	
Fichas de vuelta a la calma (D-2)	II-67
(Ídem fichas D-1 del anexo I)	

ANEXO III

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS

Índice particular del anexo III	III-2
Fichas de resistencia (Res)	III-3
Método continuo (Res-1)	
• Res-1.1. Continuo uniforme extensivo (CUE)	III-5
Res-1.11. Continuo uniforme extensivo	
Res-1.12. Continuo uniforme extensivo	
Res-1.13. Continuo uniforme extensivo	
• Res-1.2. Continuo variable (CV)	III-11
Res-1.21. Continuo variable	
Res-1.22. Continuo variable	
Res-1.23. Continuo variable	
Res-1.24. Continuo variable	
Método fraccionado (Res-2)	
• Res-2.1. Interválico extensivo medio (IEM)	III-19
Res-2.11. Interválico extensivo medio	
Res-2.12. Interválico extensivo medio	
Res-2.13. Interválico extensivo medio	

• Res-2.2. Interválico intensivo corto (IIC)	III-25
Res-2.21. Interválico intensivo corto	
Res-2.22. Interválico intensivo corto	
• Res-2.3. Interválico intensivo muy corto (IIMC)	III-29
Res-2.31. Interválico intensivo muy corto	
Res-2.32. Interválico intensivo muy corto	
Entrenamiento total (Res-3)	
• Res-3.1. Entrenamiento total	III-33
Entrenamiento en circuito (Res-4)	
• Res-4.1. Entrenamiento en circuito	III-35
Fichas de velocidad (Vel)	III-37
Velocidad (Vel-1)	III-39
• Vel-1.1. Velocidad	
• Vel-1.2. Velocidad	
• Vel-1.3. Velocidad	
Fichas de fuerza (Fza)	III-45
Valor medio (Fza-1)	III-47
• Fza-1.1. Sentadilla libre	
• Fza-1.2. Sentadilla	
• Fza-1.3. Sentadilla frontal	
• Fza-1.4. Press de hombro (press militar)	
• Fza-1.5. Empuje de fuerza (push press)	
• Fza-1.6. Peso muerto	
• Fza-1.7. Peso muerto de sumo	
Valor alto/máximo (Fza-2)	III-61
• Fza-2.1. Sentadilla	
• Fza-2.2. Sentadilla frontal	
• Fza-2.3. Press de hombro (press militar)	
• Fza-2.4. Empuje de fuerza (push press)	
• Fza-2.5. Peso muerto	
• Fza-2.6. Peso muerto de sumo	
• Fza-2.7. Rutina Polán	
Fichas de flexibilidad (Flx)	III-75
Estiramiento TRE (tensión-relajación-estiramiento) (Flx-1)	III-77
• Flx-1.1. Estiramiento TRE – Brazos	
• Flx-1.2. Estiramiento TRE – Brazos	
• Flx-1.3. Estiramiento TRE – Piernas	
• Flx-1.4. Estiramiento TRE – Tronco	
Estiramiento FNP (facilitación neuromuscular propioceptiva) (Flx-2)	III-85
• Flx-2.1. Estiramiento FNP	

[Página intencionadamente en blanco]

ANEXO 0

FICHA TIPO

(Explicación del anverso y reverso de las fichas)

[Página intencionadamente en blanco]

ANVERSO DE LA FICHA

Sesión Modular de AFS
(Actividades de Aplicación Militar)

Sesión Modular de AFS
(Actividades Genéricas)

SISTEMAS

TABLA: Sistema dirigido que se emplea en fases iniciales para enseñanza y corrección de gestos.

CIRCUITO: Sistema individualizado que fomenta la responsabilidad. Empleado en fases avanzadas.

REFERENCIA

- A: Calentamiento
- B: Formación Corporal
- C: Coordinación Funcional
- D: Vuelta a la Calma
- 1: Actividades Genéricas
- 2: Actividades de Aplicación Militar

Res: Resistencia
Fza: Fuerza
Vel: Velocidad
Flx: Flexibilidad

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito de parejas estático

B-1.31

NIVEL SESIÓN (Código de colores)	5
	4
	3
	2
	1

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

1 BRAZOS

2 PIERNAS

3 ABDOMINAL

4 LUMBAR

5 BRAZOS

6 PIERNAS

7 ABDOMINAL

Orden de los ejercicios dentro de la ficha

Zona/cualidad muscular trabajada

En los ejercicios por parejas, aquellos ejercicios que no sean simétricos se intercambiarán los puestos en cada vuelta al circuito.

REVERSO DE LA FICHA

TIPO DE MOVIMIENTO

- **PASIVO:** El movimiento se produce sin contracción muscular propia.
 - ✓ **RELAJADO:** El movimiento llega hasta donde la flexibilidad normal lo permite.
 - ✓ **FORZADO:** Más allá del límite articular gracias a la implicación de una ayuda externa (compañero, gravedad, etc.).
- **ACTIVO:** La fuerza proviene de la contracción muscular propia.
 - ✓ **LIBRE:** No hay carga significativa que se oponga a la contracción muscular.
 - ✓ **ASISTIDO:** Además de la contracción propia hay una ayuda externa que facilita el movimiento (compañero, apoyo).
 - ✓ **RESISTIDO:** Existe una carga significativa que dificulta el movimiento.

▪ **Nombre del ejercicio:** Extensiones brazos
 ▪ **Cualidad Física:** Fuerza.
 ▪ **Ejecutantes:** Parejas
 ▪ **Localización Muscular:** Brazos
 ▪ **Ejercicio:** P.P.: A en tierra y B en tierra horizontal con los pies encima de los hombros de A
 T-1º: A y B flexión de brazos (menos de 90º) simultáneamente.
 T-2º: A y B extensión de brazos de forma simultánea hasta volver a la posición de partida.
 P.F.: Igual que posición de partida.
 ▪ **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
 ▪ **Técnica de movimiento:** conducido
 ▪ **Estructura:** Analítica
 ▪ **Contracción:** Isotónica concéntrica
 ▪ **Velocidad:** Normal

EJECUTANTES:
Individual, parejas, tríos...

Desarrollo del ejercicio distribuido en tiempos

ESTRUCTURA DEL EJERCICIO

- **ANALÍTICO:** Afecta a 1 o 2 articulaciones de un segmento o zona corporal
- **GLOBAL:** Intervienen la casi totalidad de los segmentos corporales.

TÉCNICA DE MOVIMIENTO

- **CONDUCIDO:** Hay tensión muscular a lo largo de todo el recorrido.
- **IMPULSADO:** Trabajo inicial elevado para romper la estática.
- **EXPLOSIVO:** Contracción muscular inicial cesa al alcanzar gran velocidad.

TIPO DE CONTRACCIÓN

- **CONCÉNTRICA:** La fuerza de aplicación es superior a la resistencia de la carga. Se aprecia acortamiento en la longitud del músculo.
- **EXCÉNTRICA:** La fuerza de aplicación es inferior a la resistencia de la carga. Se aprecia elongación del músculo.
- **ISOMÉTRICA:** La fuerza de aplicación es igual a la resistencia. No hay ni acortamiento ni elongación muscular. No hay movimiento.
- **ISOCINÉTICA:** La fuerza de aplicación es variable y proporcional a la resistencia.

ANEXO I

SESIÓN MODULAR DE ACTIVIDADES FÍSICAS SISTEMÁTICAS (Actividades Genéricas)

ÍNDICE ANEXO I

SESIÓN MODULAR DE ACTIVIDADES FÍSICAS SISTEMÁTICAS (ACTIVIDADES GENÉRICAS)

<p>A-1 Calentamiento (15')</p>	<p><u>A-1.1.- Tablas de Acondicionamiento</u> A-1.11.-Tabla de Acondicionamiento A-1.12.-Tabla de Acondicionamiento A-1.13.-Tabla de Acondicionamiento A-1.14.-Tabla de Acondicionamiento</p>	<p>Nota: Las tablas de acondicionamiento también pueden realizarse en forma de circuito. <u>A-1.2.- Circuitos de Acondicionamiento</u> A-1.21.- Circuito de Acondicionamiento A-1.22.- Circuito de Acondicionamiento</p>
<p>B-1 Formación Corporal (15')</p>	<p><u>B-1.1.-Tablas</u> B-1.11.- Tabla por parejas B-1.12.- Tabla por parejas B-1.13.-Tabla con móviles diversos B-1.14.-Tabla con bandas elásticas B-1.15.-Tabla con fitball B-1.16.-Tabla de isometría * Tablas con rollizos (Ídem Tablas B-2.1 del anexo II)</p> <p><u>B-1.2- Circuitos de manos libres</u> B-1.21.- Circuito de manos libres estático B-1.22.- Circuito en formación circular B-1.231.- Circuito de manos libres Intercalado en recorrido B-1.232.- Circuito de manos libres Intercalado en recorrido</p> <p><u>B-1.3.- Circuitos por parejas</u> B-1.31.- Circuito por parejas en estático</p>	<p><u>B-1.4.- Circuitos con móviles</u> B-1.41.- Circuito con balón B-1.42.- Circuito con pesas B-1.43.- Circuito con móviles diversos</p> <p><u>B-1.5.- Circuito con bandas elásticas</u> B-1.51.- Circuito con bandas elásticas B-1.52.- Circuito con bandas elásticas B-1.53.- Circuito con bandas elásticas</p> <p><u>B-1.6.- Circuitos con bandas elásticas y fitball</u> B-1.61.- Circuito con bandas elásticas y fitball B-1.62.- Circuito con bandas elásticas y fitball B-1.63.- Circuito con bandas elásticas y fitball B-1.64.- Circuito con bandas elásticas y fitball</p> <p><u>B-1.7.- Circuitos fijos</u> B-1.71.- Circuito fijo B-1.72.- Circuito fijo B-1.73.- Circuito fijo B-1.74.- Circuito fijo</p>
<p>C-1 Coordinación Funcional (15')</p>	<p><u>C-1.1.- Tablas de locomoción</u> C-1.11.- Tabla de locomoción C-1.12.- Tabla de locomoción C-1.13.- Tabla de locomoción C-1.14.- Tabla de locomoción</p> <p><u>C-1.2.- Destrezas gimnásticas</u> C-1.21.- Tabla de destrezas gimnásticas C-1.22.- Tabla de destrezas gimnásticas C-1.23.- Recorrido de destrezas C-1.24.- Recorrido de destrezas C-1.25.- Destrezas gimnásticas por parejas /tríos C-1.26.- Destrezas gimnásticas por parejas /tríos</p> <p><u>C-1.3.- Juegos</u> C-1.311.- Tablas de juegos. Relevos C-1.312.- Tablas de juegos. Relevos C-1.313.- Tablas de juegos. Relevos con balón C-1.314.- Tablas de juegos. Otros juegos C-1.32.- Alineación rápida C-1.33.- Formar la Hilera C-1.34.- El hombre de negro C-1.35.- Tú la llevas C-1.36.- El parchís selectivo C-1.37.- Los roba-colas</p>	<p><u>C-1.4.- Juegos deportivos derivados</u> C-1.411.- Fútbol en línea C-1.412.- Fútbol en cuadro C-1.413.- Fútbol en cuatro porterías C-1.421.- Baloncesto en una canasta C-1.422.- Baloncesto - los diez pases C-1.423.- Baloncesto - balonkorf C-1.431.- Balonmano - pequeña guerra C-1.432.- Balonmano - balón tiro C-1.441.- Voleibol - balones fuera C-1.442.- Voleibol gigante C-1.443.- Voleibol a un toque C-1.451.- Hockey - unihoc C-1.452.- Hockey - mini hockey C-1.453.- Hockey a dos</p> <p><u>C-1.5- Tablas de luchas</u> (Ídem Tablas C-2.1 del anexo II)</p> <p><u>C-1.6.- Tablas de Agilidad</u> C-1.61.- Tabla de agilidad C-1.62.- Tabla de agilidad</p>
<p>D-1 Vuelta a la Calma (10')</p>	<p><u>D-1.1.- Tablas de flexibilidad estática</u> D-1.11.- Tabla de flexibilidad estática D-1.12.- Tabla de flexibilidad estática</p> <p><u>D-1.2.- Circuitos de flexibilidad estática</u> D-1.21.- Circuito de flexibilidad estática D-1.22.- Circuito de flexibilidad estática</p>	











































SESIÓN MODULAR DE ACTIVIDADES FÍSICAS SISTEMÁTICAS
(Actividades Genéricas)

A-1
Calentamiento
(15')

[Página intencionadamente en blanco]

SESIÓN MODULAR AFS – Calentamiento
Tabla de acondicionamiento

A-1.11

<p>1</p> <p>Brazos arriba y abajo</p>	<p>PP  T-1  T-2  T-3  T-4 </p>
<p>2</p> <p>Flexiones laterales</p>	<p>PP  T-1  T-2  T-3  T-4  T-5  T-6  T-7  T-8 </p>
<p>3</p> <p>Flexiones de tronco abajo</p>	<p>PP  T-1  T-2  T-3  T-4 </p>
<p>4</p> <p>Flexiones de brazos arrodillado</p>	<p>PP  T-1  T-2  T-3  T-4 </p>
<p>5</p> <p>Semiflexiones de piernas</p>	<p>PP  T-1  T-2  T-3  T-4 </p>
<p>6</p> <p>Lanzamiento alternativo de piernas atrás</p>	<p>PP  T-1  T-2  T-3  T-4 </p>
<p>7</p> <p>Rema-rema</p>	<p>PP  T-1  T-2  T-3  T-4 </p>
<p>8</p> <p>Carrera estacionaria</p>	<p>PP  T-1  T-2 </p>

SESIÓN MODULAR AFS – Calentamiento











































Tabla de acondicionamiento

A-1.11

<p>1</p> <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>
<p>2</p> <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>
<p>3</p> <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-4: A la posición de partida. ▪Tipo de Movimiento: Pasivo relajado ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal.</p>
<p>4</p> <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>
<p>5</p> <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>
<p>6</p> <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>
<p>7</p> <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>
<p>8</p> <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 – Calentamiento
Tabla de acondicionamiento

A-1.12

<p>1</p> <p>Brazos en cruz y arriba</p>	<p>PP</p> 	<p>T-1</p> 	<p>T-2</p> 	<p>T-3</p> 	<p>T-4</p> 				
<p>2</p> <p>Lanzamiento alternativo de piernas lateral</p>	<p>PP</p> 	<p>T-1</p> 	<p>T-2</p> 	<p>T-3</p> 	<p>T-4</p> 				
<p>3</p> <p>Flexiones abajo y atrás</p>	<p>PP</p> 	<p>T-1</p> 	<p>T-2</p> 	<p>T-3</p> 	<p>T-4</p> 				
<p>4</p> <p>Extensiones de brazos</p>	<p>PP</p> 	<p>T-1</p> 	<p>T-2</p> 	<p>T-3</p> 	<p>T-4</p> 				
<p>5</p> <p>Sentadilla y flexión</p>	<p>PP</p> 	<p>T-1</p> 	<p>T-2</p> 	<p>T-3</p> 	<p>T-4</p> 				
<p>6</p> <p>Torsiones de tronco</p>	<p>PP</p> 	<p>T-1</p> 	<p>T-2</p> 	<p>T-3</p> 	<p>T-4</p> 	<p>T-5</p> 	<p>T-6</p> 	<p>T-7</p> 	<p>T-8</p> 
<p>7</p> <p>Elevar el pecho</p>	<p>PP</p> 	<p>T-1</p> 	<p>T-2</p> 	<p>T-3</p> 	<p>T-4</p> 				
<p>8</p> <p>Carrera estacionaria</p>	<p>PP</p> 	<p>T-1</p> 	<p>T-2</p> 						

SESIÓN MODULAR AFS – Calentamiento









































Tabla de acondicionamiento

A-1.12

1	<p>•Ejecutantes: Individual</p> <p>•Localización Muscular: General</p> <p>•Ejercicio: P.P.: Firmes.</p> <p>T-1º: Piernas abiertas de salto con oscilación de brazos extendidos a cruz.</p> <p>T-2º: A la posición de partida.</p> <p>T-3º: Piernas abiertas de salto con lanzamiento de</p>	<p>brazos arriba en el plano lateral y palmada.</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: Rápida</p>
2	<p>•Ejecutantes: Individual</p> <p>•Localización Muscular: Piernas.</p> <p>•Ejercicio: P.P.: En cuclillas, <u>manos apoyadas en el suelo</u>, pierna izda. apoyada lateralmente.</p> <p>T-1º: De un impulso recoger la pierna izda. Y extender lateralmente la dcha.</p> <p>T-2º: Recoger la dcha. y extender la izda.</p>	<p>T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente.</p> <p>•Tipo de Movimiento: Activo libre</p> <p>•Técnica de movimiento: Impulsado</p> <p>•Estructura: Analítico.</p> <p>•Contracción: Isotónica concéntrica</p> <p>•Velocidad: Rápida</p>
3	<p>•Ejecutantes: Individual</p> <p>•Localización Muscular: Tronco</p> <p>•Ejercicio: P.P.: Firmes, brazos arriba.</p> <p>T-1º: Flexión de tronco abajo a tocarse las punteras.</p> <p>T-2º: Extensión del tronco atrás con brazos arriba</p> <p>T-3º: Flexión de tronco abajo a tocarse los talones</p>	<p>T-4: Extensión del tronco atrás con brazos arriba, para volver a la posición de partida.</p> <p>•Tipo de Movimiento: Pasivo relajado</p> <p>•Técnica de movimiento: Conducido</p> <p>•Estructura: Global</p> <p>•Contracción: Isotónica concéntrica</p> <p>•Velocidad: Normal.</p>
4	<p>•Ejecutantes: Individual</p> <p>•Localización Muscular: Brazos</p> <p>•Ejercicio: P.P.: Tierra.</p> <p>T-1º: Flexión de brazos (menos de 90º)</p> <p>T-2º: Extensión de brazos para volver a la posición de tierra.</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: Normal</p>
5	<p>•Ejecutantes: Individual</p> <p>•Localización Muscular: Piernas, tronco.</p> <p>•Ejercicio: P.P.: Firmes, manos en caderas.</p> <p>T-1º: Semiflexión de piernas, brazos al frente, palmas abajo, tronco ligeramente inclinado por la cintura.</p> <p>T-2º: A la posición de partida.</p>	<p>T-3º: Semiflexión de piernas, brazos al frente, palmas abajo, tronco ligeramente inclinado por la cintura.</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>
6	<p>•Ejecutantes: Individual</p> <p>•Localización Muscular: Tronco</p> <p>•Ejercicio: P.P.: Firmes, brazos en cruz, palmas abajo</p> <p>• T-1º: Torsión del tronco a la izda. hasta su posición límite.</p> <p>T-2º: A la posición de partida.</p> <p>T-3º: Torsión del tronco a la dcha. hasta su posición</p>	<p>límite.</p> <p>T-4º: A la posición de partida.</p> <p>T-5º, 6º, 7º y 8º: Ídem. cuatro primeros tiempos.</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>
7	<p>•Ejecutantes: Individual</p> <p>•Localización Muscular: Tronco</p> <p>•Ejercicio: P.P.: Tendido supino.</p> <p>T-1º: Elevación del pecho del suelo sin levantar la zona lumbar.</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>
8	<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 – Calentamiento
Tabla de acondicionamiento

A-1.13

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

SESIÓN MODULAR AFS – Calentamiento
Tabla de acondicionamiento

A-1.13

<p align="center">1</p> <p>Salto arriba con brazos arriba</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: Firmes, piernas semiflexionadas. T-1º: Saltar arriba, llevando los brazos extendidos al frente (a la altura de los hombros). T-2º: Repetir el anterior salto, volviendo a la p.p. T-3º: Salto arriba lanzando los brazos arriba; al</p>	<p>volver al suelo, flexionar las piernas. T-4º: Igual que 2º. ▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Impulsado ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal</p>
<p align="center">2</p> <p>Torsión y flexión</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: Tronco. ▪Ejercicio: P.P.: Firmes, con brazos arriba. T-1º: Torsión y flexión del tronco a la izda. intentando tocar el suelo por el exterior del pie izquierdo T-2º: A la posición de partida.</p>	<p>T-3º Igual que 1º pero hacia la derecha. T-4º Igual que 2º. ▪Tipo de Movimiento: Pasivo relajado ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítico. ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal</p>
<p align="center">3</p> <p>Flexión y extensión de tronco y piernas</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: Firmes, brazos arriba, palmas enfrentadas. 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. 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>
<p align="center">4</p> <p>Cuenta ocho</p>	<p>▪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</p>	<p>T-5º, 6º y 7º: Igual que 3º, 4º y 1º respectivamente. T-8º: A la posición de partida. ▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Global. ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal.</p>
<p align="center">5</p> <p>Sentadilla y extensión</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: Firmes. T-1º: A la posición de sentadilla, palmas en el suelo unos 20 cm. delante de los pies. 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. T-4º: A la posición de partida. ▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Global. ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal.</p>
<p align="center">6</p> <p>Cuclillas y lanzar piernas</p>	<p>▪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: Volver a la posición de 1º.</p>	<p>T-4º: A la posición de partida. ▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal.</p>
<p align="center">7</p> <p>Elevar piernas</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: Tronco ▪Ejercicio: P.P.: Tendido supino. T-1º: Elevar piernas y caderas del suelo T-2º: A la posición de partida. T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente.</p>	<p>▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítico. ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Lenta.</p>
<p align="center">8</p> <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 – Calentamiento
Tabla de acondicionamiento

A-1.14

<p>1</p> <p>Tres botes y salto arriba</p>	<p>PP T-1 T-2 T-3 T-4</p>
<p>2</p> <p>Cuenta seis piernas</p>	<p>PP T-1 T-2 T-3 T-4 T-5 T-6</p>
<p>3</p> <p>Flexión en diagonal</p>	<p>PP T-1 T-2 T-3 T-4 T-5 T-6 T-7 T-8</p>
<p>4</p> <p>Cuenta ocho elevando piernas</p>	<p>PP T-1 T-2 T-3 T-4 T-5 T-6 T-7 T-8</p>
<p>5</p> <p>Acercar las piernas a las manos</p>	<p>PP T-1 T-2 T-3 T-4</p>
<p>6</p> <p>Inclinación y extensión de tronco</p>	<p>PP T-1 T-2 T-3 T-4</p>
<p>7</p> <p>Circunducciones de piernas</p>	<p>PP T-1 T-2 T-3 T-4</p>
<p>8</p> <p>Carrera estacionaria</p>	<p>PP T-1 T-2</p>

SESIÓN MODULAR AFS – Calentamiento

Tabla de acondicionamiento

A-1.14

<p>1</p> <p>Tres botes y salto arriba</p>	<p>•Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: General •Ejercicio: P.P.: Firmes. T-1º: Realizar un pequeño bote sobre el suelo impulsando con los tobillos y manteniendo las rodillas rígidas. T-2º 3º: El mismo movimiento que en 1º.</p>	<p>T-4º: Impulsar fuerte hacia arriba ayudándose de una oscilación de brazos arriba. •Tipo de Movimiento: Activo libre •Técnica de movimiento: Impulsado. •Estructura: Global •Contracción: Isotónica concéntrica •Velocidad: Rápida</p>
<p>2</p> <p>Cuenta seis piernas</p>	<p>•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: Abrir piernas impulsando con ambos pies. T-4º y 5º: Volver a la pos. 2º y 1º respectivamente.</p>	<p>T-6º: A la posición de partida. •Tipo de Movimiento: Activo libre •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Global. •Contracción: Isotónica concéntrica •Velocidad: Normal.</p>
<p>3</p> <p>Flexión en diagonal</p>	<p>•Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: General •Ejercicio: P.P.: Firmes. T-1º: Fondo diagonal a la izda., brazos en cruz, cabeza y hombros al frente. T-2º: Flexión y torsión del tronco sobre la pierna izda., rodeando con el brazo este muslo. T-3º y 4º : Volver a pos. 1º y P.P. respectivamente.</p>	<p>T-5º, 6º, 7º y 8º Iguales anteriores pero lado dcho. •Tipo de Movimiento: Activo libre •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Global. •Contracción: Isotónica concéntrica •Velocidad: Normal.</p>
<p>4</p> <p>Cuenta ocho elevando piernas</p>	<p>•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, elevando simultáneamente la pierna izquierda.</p>	<p>T-4º: Extender los brazos y bajar pierna izda. T-5º y 6º: Igual que 3º y 4º pero con pierna dcha. T-7º y 8º : Volver a pos. 1º y P.P. respectivamente. •Tipo de Movimiento: Activo libre •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Global. •Contracción: Isotónica concéntrica •Velocidad: Normal.</p>
<p>5</p> <p>Acercar las piernas a las manos</p>	<p>•Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: General •Ejercicio: P.P.: Tierra. T-1º: Con el peso del cuerpo sobre las manos y las rodillas bloqueadas, saltar hacia adelante llevando las piernas próximas a las manos. T-2º: Con las piernas ligeramente semiflexionadas</p>	<p>y juntas, volver a la posición de partida. 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: Normal.</p>
<p>6</p> <p>Inclinación y extensión de tronco</p>	<p>•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: A la posición de partida.</p>	<p>T-3º: Extensión del troco atrás. T-4º: A la posición de partida. •Tipo de Movimiento: Activo libre •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Analítico. •Contracción: Isotónica concéntrica •Velocidad: Lenta.</p>
<p>7</p> <p>Circunducciones de piernas</p>	<p>•Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: Tronco y piernas. •Ejercicio: P.P.: Tendido supino, brazos en cruz, piernas elevadas unos centímetros T-1º: Flexión simultánea de tronco y piernas hacia la izda. T-2º: Giro en sentido antihorario hasta el centro.</p>	<p>T-3º y 4º : Volver a la posición de partida siguiendo giro antihorario. •Tipo de Movimiento: Activo libre •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Global. •Contracción: Isotónica concéntrica/excéntrica. •Velocidad: Normal</p>
<p>8</p> <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 – Calentamiento
Circuito de acondicionamiento

A-1.21

TRABAJO: 30"

RECUPERACIÓN: 45" Carrera suave entre ejercicios

PUNTILLAS - TALONES

1



TORSIÓN - FLEXIÓN

2



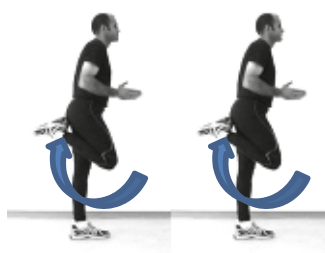
SKIPPING

3



TALONES AL GLUTEO

4



CUENTA OCHO

5



SALTO BRAZOS EXTENDIDOS

6



REMA - REMA

7



ACELERACIONES

8



SESIÓN MODULAR AFS – Calentamiento
Circuito de acondicionamiento

A-1.21

•**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:** Torsión y flexión.
•**Ejecutantes:** Individual
•**Localización Muscular:** Tronco.
•**Ejercicio:** P.P.: Firmes,
T-1º: Torsión y flexión del tronco a la izda.
intentando tocar el pie izquierdo
T-2º: A la posición de partida.
T-3º Igual que 1º pero hacia la derecha.
T-4º Igual que 2º.
•**Tipo de Movimiento:** Pasivo relajado
•**Técnica de movimiento:** Conducido
•**Estructura:** Analítico.
•**Contracción:** Isotónica concéntrica
•**Velocidad:** Normal

2

•**Nombre del ejercicio:** Skiping
•**Cualidad Física:** Coordinación
•**Ejecutantes:** Individual.
•**Localización Muscular:** Piernas
Ejercicio: P.P.: Firmes
T-1º: Carrera con elevación de rodillas
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre
•**Técnica de movimiento:** Conducido
•**Estructura:** Global
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.
•**Velocidad:** Normal

3

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

4

•**Nombre del ejercicio:** Cuenta ocho
•**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 90°.
T-4º: Extender los brazos
T-5º, 6º y 7º: Igual que 3º, 4º y 1º respectivamente.
T-8º: A la posición de partida.
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre
•**Técnica de movimiento:** Conducido
•**Estructura:** Global.
•**Contracción:** Isotónica concéntrica
•**Velocidad:** Normal.

5

•**Nombre del ejercicio:** Salto brazos extendidos
•**Cualidad Física:** Fuerza.
•**Ejecutantes:** Individual
•**Localización Muscular:** Piernas
•**Ejercicio:** P.P.: Firmes.
T-1º: Flexionar piernas , lanzando los brazos abajo por el
exterior de las piernas para adoptar la posición de cuclillas.
T-2º: Máxima extensión de todo el cuerpo con los brazos arriba
realizando un salto y volver a la posición de partida.
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre
•**Técnica de movimiento:** Conducido
•**Estructura:** Global
•**Contracción:** Isotónica concéntrica
•**Velocidad:** Normal

6

•**Nombre del ejercicio:** Rema - rema
•**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 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

7

•**Nombre del ejercicio:** Aceleraciones
•**Ejecutantes:** Individual
•**Localización Muscular:** General
•**Ejercicio:** P.P.: Firmes.
T-1º: Sobre la base de carrera continua realizar dos o
tres aceleraciones.
Tipo de Movimiento: Activo libre
•**Técnica de movimiento:** Conducido
•**Estructura:** Global
•**Contracción:** Isotónica concéntrica
•**Velocidad:** Rápida

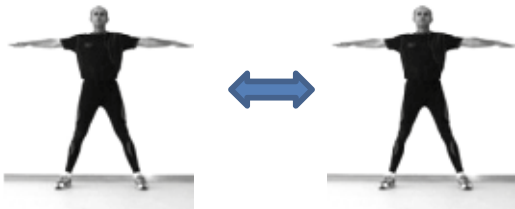
8

TRABAJO: 30"

RECUPERACIÓN: 45" Carrera suave entre ejercicios

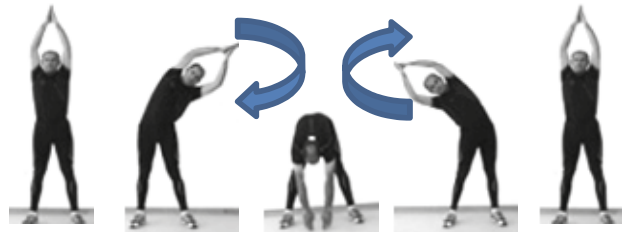
CARRERA LATERAL
(ambos sentidos)

1



CIRCUNDUCCIONES

2



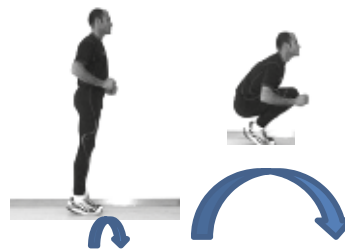
FLEXIÓN TRONCO

3



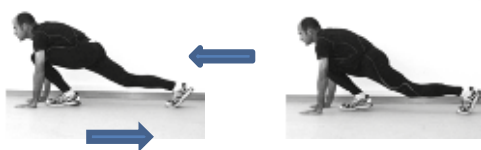
RODILLAS AL PECHO

4



PIERNAS - ALTERNATIVO

5



ABDOMINAL

6



CUENTA CUATRO

7



SALTOS DE TRIPLE

8



SESIÓN MODULAR AFS – Calentamiento
Circuito de acondicionamiento

A-1.22

1

- **Nombre del ejercicio:** Carrera lateral
- **Cualidad Física:** Coordinación
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Piernas
- Ejercicio:** P.P.: Firmes
- T-1º: Progresar mediante carrera lateral (15")
- T-2º: Progresar mediante carrera lateral en sentido contrario(15").
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Normal

2

- **Nombre del ejercicio:** Circunducciones
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Tronco
- **Ejercicio:** P.P.: Firmes, brazos arriba
- T-1º: Circunducción de tronco en el sentido horario hasta alcanzar la posición de partida.
- T-2º: Circunducción de tronco en el sentido antihorario hasta alcanzar la posición de partida
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítico.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Lenta.

3

- **Nombre del ejercicio:** Flexión tronco
- **Cualidad Física:** Coordinación
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Tronco
- Ejercicio:** P.P.: Sobre base de carrera continua
- T-1º: Flexionar tronco y rodillas para tocar el suelo con ambas manos.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Normal

4

- **Nombre del ejercicio:** Rodillas al pecho
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Piernas.
- **Ejercicio:** P.P.: Firmes.
- T-1º: Realizar un pequeño bote sobre el suelo impulsando con los tobillos y manteniendo las rodillas rígidas.
- T-2º: Realizar un salto elevando las rodillas al pecho.
- P.F.: Firmes.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre.
- **Técnica de movimiento:** Impulsado
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Normal

5

- **Nombre del ejercicio:** Flexión –extensión piernas alternativo.
- **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.

6

- **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:** Analítico
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Media

7

- **Nombre del ejercicio:** Cuenta cuatro
- **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: Volver a la posición de 1º.
- T-4º: A la posición de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal.

8

- **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

SESIÓN MODULAR DE ACTIVIDADES FÍSICAS SISTEMÁTICAS
(Actividades Genéricas)

B-1
Formación Corporal
(15')

[Página intencionadamente en blanco]

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
 Tabla por parejas

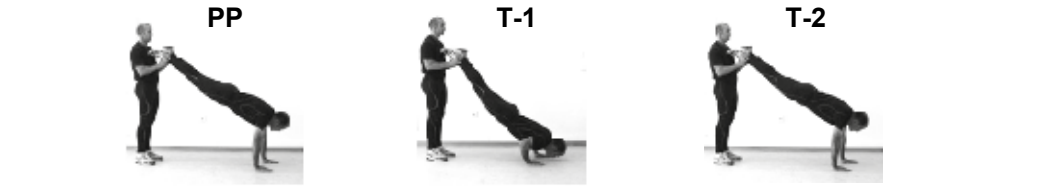
B-1.11

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

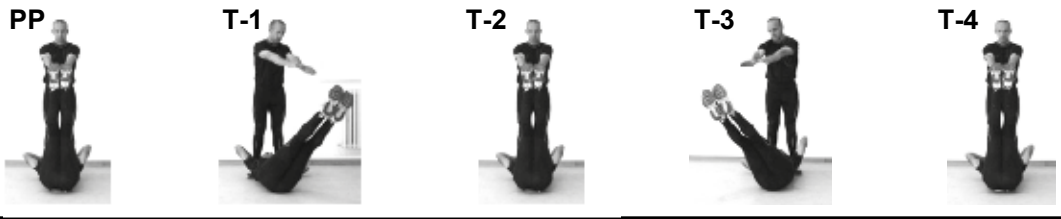
1
Piernas



2
Brazos



3
Abdominal



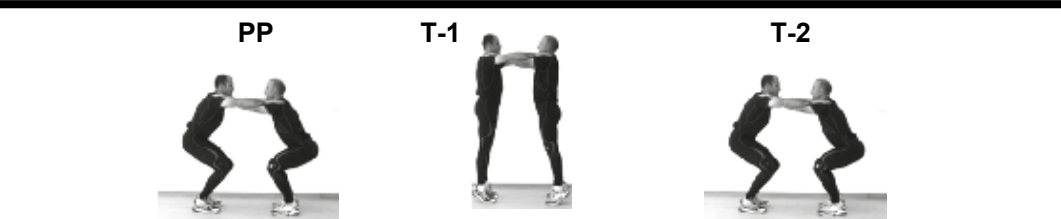
4
Dorsal



5
Flexibilidad



6
Piernas



7
Brazos



8
Abdominal



SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Tabla por parejas

B-1.11

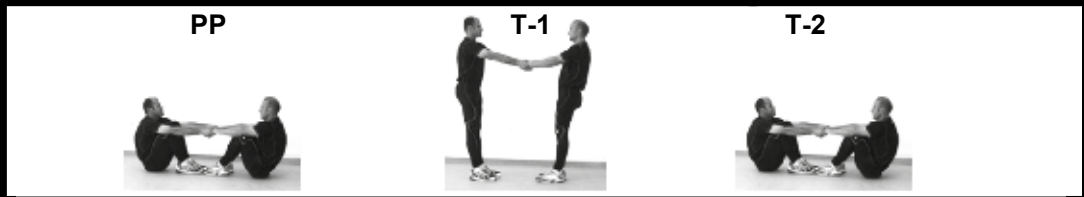
<p>1 Piernas</p>	<p>▪Localización Muscular: Piernas ▪Ejercicio: P.P.: A y B en cuclillas, de espaldas, brazos entrelazados. T-1º: A y B extensión de pierna izda. hacia delante T-2º: A y B flexión de pierna izquierda. T-3º: A y B extensión de pierna dcha. hacia delante T-4º: A y B flexión de pierna dcha. para volver a la</p>	<p>posición de partida. ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítica. ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal.</p>
<p>2 Brazos</p>	<p>▪Localización Muscular: Brazos ▪Ejercicio: P.P.: A en tierra invertida y B le coge los tobillos manteniéndolos debajo de sus axilas. T-1º: A flexión de brazos (menos de 90º) T-2º: A extensión de brazos hasta volver a la P.P.</p>	<p>▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítica. ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal.</p>
<p>3 Abdominal</p>	<p>▪Localización Muscular: Abdominal ▪Ejercicio: P.P.: A en tendido supino, piernas elevadas a la vertical, cogiendo a B de los tobillos que permanece firmes. T-1º: Descenso de piernas extendidas de A por la izquierda empujadas por B. T-2º: A elevación de piernas para volver a la P.P. T-3º: Descenso de piernas extendidas de A por la</p>	<p>derecha empujadas por B. T-4º: A elevación de piernas para volver a la P.P. ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítico ▪Contracción: Isotónica concéntrica/excéntrica. ▪Velocidad: Lenta.</p>
<p>4 Dorsal</p>	<p>▪Localización Muscular: Dorsal ▪Ejercicio: P.P.: A en cuadrupedia con apoyo de manos y rodillas en el suelo, B tendido prono atravesado a A con apoyo de pies en el suelo y manos a la cabeza. T-1º: B extensión de tronco a la horizontal. T-2º: B flexión de tronco para volver a la posición de</p>	<p>partida. T-3º y 4º: Igual que T-1º y 2º. ▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Sintética. ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal.</p>
<p>5 Flexibilidad</p>	<p>▪Localización Muscular: Tronco ▪Ejercicio: P.P.: A sentado brazos arriba y B detrás arrodillado con manos en los omóplatos de A. T-1º: A flexión de tronco a tocar el pie izdo. con ayuda de B. T-2º: Rebote. T-3º: A flexión de tronco a tocar el pie dcho. con ayuda de B.</p>	<p>T-4º: Rebote y volver a la posición de partida. ▪Tipo de Movimiento: Activo ayudado. ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítica ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Lenta</p>
<p>6 Piernas</p>	<p>▪Localización Muscular: Piernas ▪Ejercicio: P.P.: A y B en semiflexión de piernas (90º) enfrentados, con las manos en los hombros del compañero. T-1º: A y B salto vertical simultaneo extendiendo las piernas completamente. T-2º: A y B flexión de piernas (90º) simultánea para</p>	<p>volver a la posición de partida. ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Impulsado ▪Estructura: Analítico ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal</p>
<p>7 Brazos</p>	<p>▪Localización Muscular: Brazos ▪Ejercicio: P.P.: A tendido supino con brazos al frente agarrando los tobillos de B que se encuentra encima de A en posición de tierra horizontal. T-1º: A y B flexión de brazos simultáneamente T-2º: A y B extensión simultánea de brazos para volver a la posición de partida.</p>	<p>▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítico ▪Contracción: Isotónica concéntrica/excéntrica ▪Velocidad: Normal</p>
<p>8 Abdominal</p>	<p>▪Localización Muscular: Abdominal. ▪Ejercicio: P.P.: A sentado, piernas flexionadas y manos detrás de la nuca. B sujeta los tobillos de A. T-1º: A descenso lento de tronco atrás hasta unos centímetros del suelo. T-2º: A elevación de tronco para volver a la posición de partida.</p>	<p>T-3º y 4º: Igual que T-1º y 2º. ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítica ▪Contracción: Isotónica concéntrica/excéntrica ▪Velocidad: Lenta</p>

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Tabla por parejas

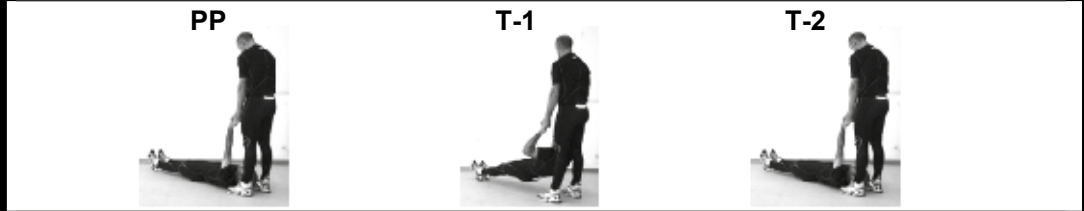
B-1.12

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

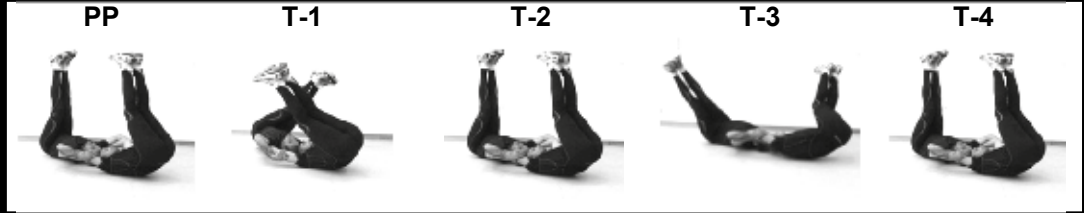
1
Piernas



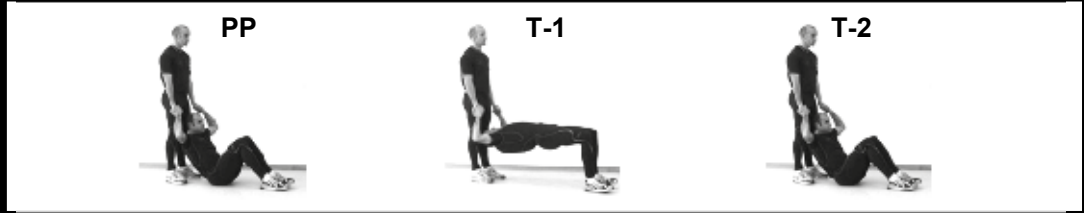
2
Brazos



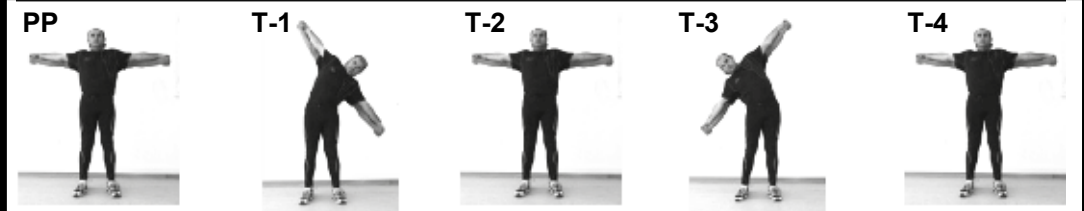
3
Abdominal



4
Dorsal



5
Flexibilidad



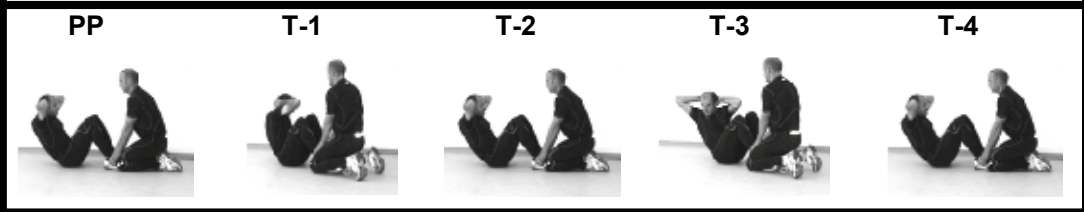
6
Piernas



7
Brazos



8
Abdominal



SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal

Tabla por parejas

B-1.12

<p>1</p> <p>Piernas</p>	<p>▪Localización Muscular: Piernas ▪Ejercicio: P.P.: A y B sentados, enfrentados y sujetos por las muñecas. T-1º: Ponerse de pie simultáneamente sin soltarse T-2º: Sentarse simultáneamente para volver a la posición de partida.</p>	<p>▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítica. ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal.</p>
<p>2</p> <p>Brazos</p>	<p>▪Localización Muscular: Brazos ▪Ejercicio: P.P.: A firmes con piernas abiertas, y B en suspensión inclinada, ambos agarrados por los manos. T-1º: B flexión de brazos (menos de 90°) T-2º: B extensión de brazos hasta volver a la P.P. ▪Tipo de Movimiento: Activo libre</p>	<p>▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítica. ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal.</p>
<p>3</p> <p>Abdominal</p>	<p>▪Localización Muscular: Abdominal ▪Ejercicio: P.P.: A y B tendidos supino en oposición tocándose las cabezas, presa mutua de brazos y piernas elevadas a la vertical. T-1º: Descenso mutuo de piernas, A izda. y B dcha. T-2º: Elevación de piernas para volver a la P.P. T-3º: Descenso mutuo de piernas, B izda. y A dcha.</p>	<p>T-4: A la posición de partida. ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítico ▪Contracción: Isotónica concéntrica/excéntrica. ▪Velocidad: Lenta.</p>
<p>4</p> <p>Dorsal</p>	<p>▪Localización Muscular: Dorsal ▪Ejercicio: P.P.: A sentado y B firmes, detrás de A cogidos ambos por las manos. T-1º: B impulsa adelante y arriba a A que extiende piernas, tronco y brazos adoptando la posición de arco dorsal. T-2º: Volver a la posición de partida.</p>	<p>▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Sintética. ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal.</p>
<p>5</p> <p>Flexibilidad</p>	<p>▪Localización Muscular: Tronco ▪Ejercicio: P.P.: A y B firmes, piernas abiertas, espaldas tocándose, brazos en cruz y dedos entrelazados. T-1º: A y B flexión lateral de tronco 20° simultáneamente. T-2º: Volver a la posición de partida T-3º: A y B flexión lateral de tronco al otro lado de</p>	<p>forma simultánea. T-4º: Volver a la posición de partida. ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítica ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal.</p>
<p>6</p> <p>Piernas</p>	<p>▪Localización Muscular: Piernas ▪Ejercicio: P.P.: A tendido supino, rodillas flexionadas y B en tendido prono inclinado, sobre las plantas de A y agarrado a sus tobillos. T-1º: A extensión de piernas levantando a B T-2º: A flexión de piernas para volver a la posición de partida.</p>	<p>▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítico ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal</p>
<p>7</p> <p>Brazos</p>	<p>▪Localización Muscular: Brazos ▪Ejercicio: P.P.: A tendido supino con brazos al frente, B en tierra inclinada con agarre sobre las manos de A. T-1º: A y B flexión de brazos simultáneamente T-2º: A y B extensión simultánea de brazos para volver a la posición de partida.</p>	<p>▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítico ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal</p>
<p>8</p> <p>Abdominal</p>	<p>▪Localización Muscular: Abdominal. ▪Ejercicio: P.P.: A sentado, manos detrás de la nuca, piernas flexionadas y tronco inclinado atrás 45°. B sujeta los tobillos de A. T-1º: A realiza torsión de tronco hacia el lado izdo. T-2º: Volver a la posición de partida. T-3º: A realiza torsión de tronco hacia el lado dcho.</p>	<p>T-4º: Volver a la posición de partida. ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítica ▪Contracción: Isotónica concéntrica/excéntrica ▪Velocidad: Lena</p>

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Tabla con móviles diversos

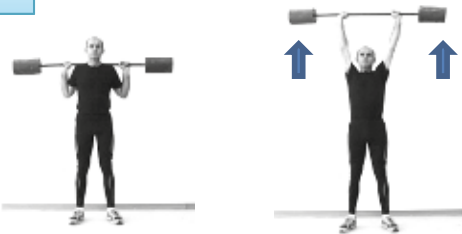
B-1.13

PESAS: Mín. 10 Kg / Máx. 40 Kg. Aconsejable: 15 – 25 Kg.
BALÓN: Entre 3 – 5 Kg.

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

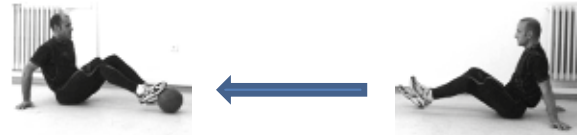
1

BRAZOS



2

PIERNAS



3

TRONCO



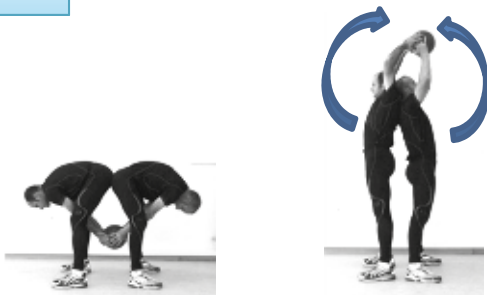
4

PIERNAS



5

TRONCO



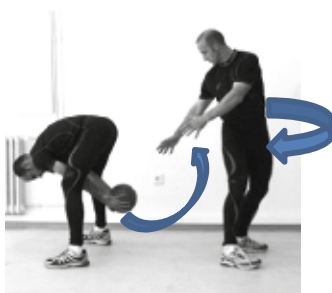
6

PIERNAS



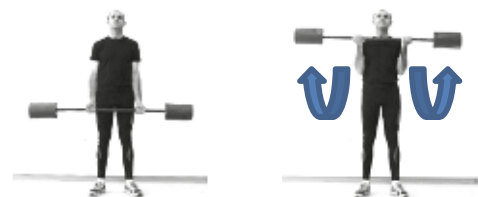
7

GLOBAL



8

BRAZOS



SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Tabla con móviles diversos

B-1.13

•**Nombre del ejercicio:** Extensión brazos con pesa.

•**Cualidad Física:** Fuerza.

•**Ejecutantes:** Individual

•**Localización Muscular:** brazos

•**Ejercicio:** P.P.: Firmes, brazos flexionados, pesa detrás de la nuca.

T-1º: Extensión de brazos arriba.

T-2º: Flexión de brazos para volver a la posición de partida.

•**Tipo de Movimiento:** Activo resistido

•**Técnica de movimiento:** Conducido

•**Estructura:** Analítica.

•**Contracción:** Isotónica concéntrica.

•**Velocidad:** Normal.

•**Aparatos Auxiliares:** Pesa

1

•**Nombre del ejercicio:** Lanzar balón piernas

•**Cualidad Física:** Fuerza.

•**Ejecutantes:** Parejas

•**Localización Muscular:** Piernas

•**Ejercicio:** P.P.: A y B sentados, enfrentados, A con el balón delante de las piernas.

T-1º: A lanza el balón rodando realizando una extensión de piernas a B

T-2º: Igual que T-1º, pero siendo B el que lanza el balón para volver a la posición de partida.

•**Tipo de Movimiento:** Activo resistido

•**Técnica de movimiento:** Impulsado

•**Estructura:** Analítica.

•**Contracción:** Isotónica concéntrica

•**Velocidad:** Normal

•**Aparatos Auxiliares:** Balón medicinal.

2

•**Nombre del ejercicio:** Lanzar balón sentado

•**Cualidad Física:** Fuerza.

•**Ejecutantes:** Parejas

•**Localización Muscular:** Abdominal

•**Ejercicio:** P.P.: A en tendido supino, brazos arriba con balón y B sentado frente a él.

T-1º: A realiza flexión de tronco adelante flexionando las piernas al tiempo que lanza el balón a B.

T-2º: B recibe el balón, pasa a tendido supino y lanza el balón igual que en T-1º, para volver a la pos. de partida

•**Tipo de Movimiento:** Activo resistido

•**Técnica de movimiento:** Conducido

•**Estructura:** Sintética

•**Contracción:** Isotónica concéntrica

•**Velocidad:** Normal

•**Aparatos Auxiliares:** Balón medicinal.

3

•**Nombre del ejercicio:** Sentadillas rebote.

•**Cualidad Física:** Fuerza.

•**Ejecutantes:** Individual

•**Localización Muscular:** Piernas

•**Ejercicio:** P.P.: Firmes, brazos flexionados, pesa detrás de la nuca.

T-1º: Semiflexión de piernas de puntillas.

T-2º: Rebote.

T-3º: Extensión de piernas para volver a la pos. de partida.

•**Tipo de Movimiento:** Activo resistido

•**Técnica de movimiento:** Conducido

•**Estructura:** Analítica.

•**Contracción:** Isotónica concéntrica.

•**Velocidad:** Normal.

•**Aparatos Auxiliares:** Pesa

4

•**Nombre del ejercicio:** Flexo extensión tronco

•**Cualidad Física:** Fuerza.

•**Ejecutantes:** Parejas

•**Localización Muscular:** Tronco

•**Ejercicio:** P.P.: A y B firmes, de espaldas, piernas abiertas. A con el balón en las manos.

T-1º: A pasa el balón a B por entre las piernas, flexionando ambos el tronco.

T-2º: B pasa el balón a A por encima de la cabeza, extendiendo ambos el tronco para volver a la P.P.

•**Tipo de Movimiento:** Activo resistido

•**Técnica de movimiento:** Conducido

•**Estructura:** Sintético

•**Contracción:** Isotónica concéntrica

•**Velocidad:** Normal

•**Aparatos Auxiliares:** Balón medicinal.

5

•**Nombre del ejercicio:** Fondo alternativo

•**Cualidad Física:** Fuerza.

•**Ejecutantes:** Individual

•**Localización Muscular:** Piernas

•**Ejercicio:** P.P.: Firmes, piernas abiertas, brazos flexionados, pesa detrás de la nuca.

T-1º: Flexionar pierna izda. y extender lateralmente la dcha.

T-2º: Volver a la posición de partida.

T-3º: Flexionar la dcha. y extender lateralmente la izda.

T-4º: Volver a la posición de partida.

•**Tipo de Movimiento:** Activo resistido

•**Técnica de movimiento:** Conducido

•**Estructura:** Analítica.

•**Contracción:** Isotónica concéntrica.

•**Velocidad:** Normal.

•**Aparatos Auxiliares:** Pesa

6

•**Nombre del ejercicio:** Flexión torsión tronco

•**Cualidad Física:** Fuerza.

•**Ejecutantes:** Parejas

•**Localización Muscular:** General

•**Ejercicio:** P.P.: A y B firmes, de espaldas, piernas abiertas. A con el balón en las manos.

T-1º: A flexiona tronco y lanza el balón por entre las piernas a B, que lo recibe de espaldas mediante una torsión de tronco.

T-2º: Igual que T-1º, pero siendo B el que lanza el balón para volver a la posición de partida.

•**Tipo de Movimiento:** Activo resistido

•**Técnica de movimiento:** Conducido

•**Estructura:** Sintético

•**Contracción:** Isotónica concéntrica

•**Velocidad:** Normal

•**Aparatos Auxiliares:** Balón medicinal.

7

•**Nombre del ejercicio:** Flexión brazos pesa.

•**Cualidad Física:** Fuerza.

•**Ejecutantes:** Individual

•**Localización Muscular:** Brazos

•**Ejercicio:** P.P.: Firmes, pesa cogida el ancho de los hombros y abajo.

T-1º: Flexión de brazos a llevar la barra a las clavículas

T-2º: Extensión de brazos para volver a la posición de partida.

•**Tipo de Movimiento:** Activo resistido

•**Técnica de movimiento:** Conducido

•**Estructura:** Analítica.

•**Contracción:** Isotónica concéntrica.

•**Velocidad:** Normal.

•**Aparatos Auxiliares:** Pesa

8

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Tabla con bandas elásticas

B-1.14

1 P.P. TRABAJO: 30"
 RECUPERACIÓN: 20"
 N° DE VUELTAS: 2
 PAUSA SERIES: 2' T°-1

TRONCO

2 P.P. T°-1

BRAZOS

3 P.P. T°-1

BRAZOS

4 P.P. T°-1

PIERNAS

5 P.P. T°-1

PIERNAS

6 P.P. T°-1

BRAZOS

7 P.P. T°-1

GLOBAL

8 P.P. T°-1

GLOBAL

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Tabla con bandas elásticas

B-1.14

<p style="text-align: right;">1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Elevación de tronco y remo en espaldera ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: Tren superior y abdomen ▪Ejercicio: P.P.: Tendido , con piernas semiflexionadas y plantas apoyadas. Banda elástica enganchada en espaldera T-1º: Flexión de tronco adelante simultánea a trabajo de remo ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítico ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal 	<p style="text-align: right;">2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Apertura de brazos en espaldera con banda ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: Brazos ▪Ejercicio: P.P.: De pie, frente a la espaldera u con banda enganchada en espaldera la altura de los hombros T-1º: Aperturas mediante abducción de hombros ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítico ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal
<p style="text-align: right;">3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Tirón de bandas atrás desde tendido ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: Espalda y brazos ▪Ejercicio: P.P.: tendido prono con banda enganchada en espaldera y cogida con las manos T-1º: Tirar de los brazos extendidos atrás manteniendo tronco bien alineado ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítico ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal 	<p style="text-align: right;">4</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Extensión de pierna desde tendido prono ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: Piernas ▪Ejercicio: P.P.: Tendido prono con cabeza próxima a la espaldera. Sujetar la banda a la espaldera y anudar al tobillo T-1º: Realizar extensiones de piernas ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítico ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal
<p style="text-align: right;">5</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Flexión de pierna desde tendido prono ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: Piernas ▪Ejercicio: P.P.: Tenido prono con pies próximos a la espaldera. Banda enganchad en espaldera y tobillo T-1º: Realizar flexión de pierna contra la resistencia de la banda elástica ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítico ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal 	<p style="text-align: right;">6</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Aducción y flexión de hombros con banda ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: Tronco y brazos ▪Ejercicio: P.P.: De pie y de espaldas a la espaldera, con banda por detrás de ésta y cogida con las manos T-1º: Realizar aducción y flexión al frente contra la resistencia de la banda elástica ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítico ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal
<p style="text-align: right;">7</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Diagonal arriba-abajo con banda elástica ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: De pie, con banda enganchada en la espaldera por encima y a un lado de la cabeza. Banda cogida con las manos T-1º: Realizar movimiento diagonal y profundo abajo ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal 	<p style="text-align: right;">8</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Diagonal abajo-arriba con banda elástica ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: De pie, con cadera y rodilla ligeramente flexionada y con banda cogida en espaldera en un punto bajo nuestra cintura y ligeramente desplazado. Banda cogida a dos manos T-1º: Realizar movimiento diagonal de abajo hacia arriba hasta sobrepasar los hombros ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal

1 P.P. T°-1

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

TRONCO

2 P.P. T°-1

GLOBAL

3 P.P. T°-1 T°-2 T°-3

ABDOMEN

4 P.P. T°-1

TRONCO

5 P.P. T°-1

PIERNAS

6 P.P. T°-1

TRONCO

7 P.P. T°-1

TRONCO

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Tabla con fitball

B-1.15

1

- **Nombre del ejercicio:** Elevación de pierna sentado fitball
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Tronco y piernas
- **Ejercicio:** P.P.: Sentado sobre fitball con brazos cruzados al pecho
T-1º: Elevación alternativa de piernas manteniendo equilibrio
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítico
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

2

- **Nombre del ejercicio:** Elevación piernas desde tierra inclinada sobre fitball
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** General
- **Ejercicio:** P.P.: Posición de tierra inclinada con piernas sobre fitball
T-1º: Realizar elevación alternativa de pierna extendida a la horizontal
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

3

- **Nombre del ejercicio:** Giros de tronco y piernas con fitball
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Abdomen
- **Ejercicio:** P.P.: Tendido supino con manos tras cabeza y fitball entre las piernas que se encuentran en 90º-90º
T-1º: Elevación de tronco arriba y giros de tronco a un lado y piernas al contrario
T-2.: Regreso a la posición de partida
T-3: Giro de tronco y piernas hacia el otro lado
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

4

- **Nombre del ejercicio:** Rodar atrás con fitball entre las piernas
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Tronco
- **Ejercicio:** P.P.: Sentados con fitball entre las piernas y pies sin tocar el suelo. Pelota sujeta con las manos bajo las rodillas
T-1º: Rodar atrás sobre la espalda y vuelta a la posición de equilibrio inicial
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

5

- **Nombre del ejercicio:** Media sentadilla con brazos arriba
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** General
- **Ejercicio:** P.P.: De pie con fitball entre las manos
T-1º: Media sentadilla con brazos extendidos sobre la cabeza mientras se presiona el fitball con las manos
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

6

- **Nombre del ejercicio:** Flexión de piernas sobre fitball
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** General
- **Ejercicio:** P.P.: Tierra inclinada con pies sobre fitball
T-1º: Recoger las piernas con contracción previa del abdomen aproximando el fitball al cuerpo
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

7

- **Nombre del ejercicio:** Transverso sobre fitball
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Hombros y tronco
- **Ejercicio:** P.P.: De rodillas con antebrazos apoyados en fitball y espalda alineada
T-1º: Retirar apoyo de rodillas colocando cuerpo alineado y apoyando antebrazos en fitball y pies en suelo
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítico
- **Contracción:** Isométrica
- **Velocidad:** Normal

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Tabla Isometría

B-1.16

TRABAJO: 30"
 RECUPERACIÓN: 20"
 N° DE VUELTAS: 2
 PAUSA SERIES: 2'

<p>1</p> <p>Trabajo transverso</p>	<p>P.P. T°-1 T°-2 T°-3 T°-4</p>
<p>2</p> <p>Giro 360°</p>	<p>P.P. T°-1 T°-2 T°-3 T°-4</p>
<p>3</p> <p>El cordero</p>	<p>P.P. T°-1 T°-2 T°-3</p>
<p>4</p> <p>Lateral codo flexionado</p>	<p>P.P. T°-1 T°-2 T°-3</p>
<p>5</p> <p>Global supino</p>	<p>P.P. T°-1 T°-2 T°-3 T°-4</p>
<p>6</p> <p>Eleva- caderas</p>	<p>P.P. T°-1 T°-2 T°-3 T°-4</p>
<p>7</p> <p>Lateral codo extendido</p>	<p>P.P. T°-1 T°-2 T°-3 T°-4 T°-5</p>
<p>8</p> <p>Eleva-piernas</p>	<p>P.P. T°-1 T°-2 T°-3 T°-4 T°-5 T°-6</p>

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Tabla Isometría

B-1.16

1 Trabajo transverso	<ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Movimientos trabajo transverso ▪Localización Muscular: Tronco ▪Ejercicio: P.P.: Tendido con apoyo de antebrazos, rodillas y punteras en el suelo T-1º: Retirar apoyo de rodillas y mantener tronco alineado T-2.: Elevación de una pierna extendida a la horizontal 	<ul style="list-style-type: none"> T-3: Regreso a l posición anterior T-4: Elevación de brazo y pierna contraria ▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Sintético ▪Contracción: Isométrico ▪Velocidad: Normal
2 Giro 360°	<ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Giro 360° desde tierra inclinada ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: Tierra inclinada T-1º: Girar tronco hasta posición lateral con brazos 180° T-2.: Continuar giro hasta posición supina con apoyo de brazos extendidos atrás T-3: Continuar el giro hasta posición lateral lado contrario 	<ul style="list-style-type: none"> T-4: Continuar giro hasta llegar a posición de partida ▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isométrico ▪Velocidad: Normal
3 El cordero	<ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Elevación de tronco y estiramiento de piernas ▪Localización Muscular: Tronco ▪Ejercicio: P.P.: Tendido prono con rodillas flexionadas y puntas de los pies cogidas con las manos T-1: Elevar tronco arriba a la vez que se estiran las piernas. T-2: Regresar a la P.P. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪T-3: Igual que T-1 ▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Sintético ▪Contracción: Isométrico ▪Velocidad: Normal
4 Lateral codo flexionado	<ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Isométrico lateral codo flexionado ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: Tronco y piernas ▪Ejercicio: P.P.: Tendido lateral con apoyo de antebrazo T-1º: Elevar la cadera hasta alinear el cuerpo T-2.: Elevar un brazo manteniendo la alineación corporal 	<ul style="list-style-type: none"> T-3: Elevar la pierna del mismo lado manteniendo la alineación corporal ▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isométrico ▪Velocidad: Normal
5 Global supino	<ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Global supino ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: Sentado con piernas extendidas y brazos semiflexionados tras tronco. Manos hacia adentro T-1º: Elevar caderas hasta alineamiento corporal. Brazos extendidos T-2.: Elevar una pierna extendida manteniendo alineamiento 	<ul style="list-style-type: none"> T-3: Bajar la pierna controlada T-4: Elevar pierna contraria extendida manteniendo alineamiento ▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isométrico ▪Velocidad: Normal
6 Eleva-caderas	<ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Elevación pierna desde puente de hombros ▪Localización Muscular: Tronco y piernas ▪Ejercicio: P.P.: Tendido supino con piernas semiflexionadas y plantas apoyadas T-1º: Puente de hombros manteniendo alineamiento corporal T-2: Elevación de una pierna extendida sin perder 	<ul style="list-style-type: none"> alineamiento T-3: Bajar la pierna verticalmente T-4: Elevar de nuevo la pierna extendida ▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Sintético ▪Contracción: Isométrico ▪Velocidad: Normal
7 Lateral codo extendido	<ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Isométrico lateral codo extendido ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: Tendido lateral con apoyo de mano T-1º: Elevar la cadera hasta alinear el cuerpo y codo en extensión T-2.: Elevar un brazo manteniendo la alineación corporal T-3: Elevar la pierna del mismo lado manteniendo la 	<ul style="list-style-type: none"> alineación corporal. T-4: Bajar la pierna y regreso a la posición inicial ▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isométrico ▪Velocidad: Normal
8 Eleva-piernas	<ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Tronco y piernas arriba ▪Localización Muscular: Tronco ▪Ejercicio: P.P.: Tendido supino con piernas 90°-90° y brazos apoyados en suelo T-1º: Colocar piernas perpendiculares al suelo T-2.: Llevar piernas hasta 45° T-3: Extensión de tronco y piernas arriba. 	<ul style="list-style-type: none"> T-4/ T-5: Deshacer el movimiento lentamente hasta la posición de partida ▪Tipo de Movimiento: Activo ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Sintético ▪Contracción: Isométrico ▪Velocidad: Normal

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito de manos libres estático

B-1.21

TRABAJO: 30"
Nº DE VUELTAS: 2

RECUPERACIÓN: 20"
PAUSA SERIES: 2'

1

GLOBAL



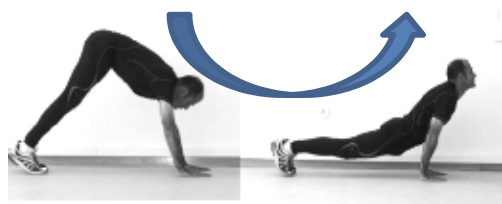
2

PIERNAS



3

BRAZOS



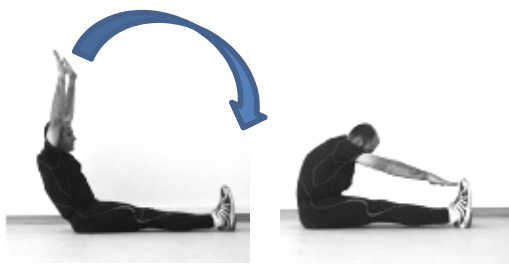
4

ABDOMINAL



5

FLEXIBILIDAD



6

LUMBAR



7

GLOBAL



8

ABDOMINAL



SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito de manos libres estático

B-1.21

<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Cuenta seis elevando piernas. ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: Tierra. <p>T-1º: Lanzar piernas atrás a la posición de tierra. T-2º: Flexionar los brazos, elevando a la vez la pierna izquierda. T-3º: Extender los brazos y bajar pierna izda. T-4º-6º: Repetir cambiado pierna.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Sintético. ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Rodillas al pecho ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Individual. ▪Localización Muscular: Piernas. ▪Ejercicio: P.P.: Firmes. <p>T-1º: Realizar un pequeño bote sobre el suelo impulsando con los tobillos y manteniendo las rodillas rígidas. T-2º: Realizar un salto elevando las rodillas al pecho. P.F.: Firmes.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Tipo de Movimiento: Activo libre. ▪Técnica de movimiento: Impulsado ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isotónica concéntrica. ▪Velocidad: Rápida
<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: La ola. ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Individual. ▪Localización Muscular: Brazos ▪Ejercicio: P.P.: Tierra <p>T-1º: Rotar hombros bajando y posteriormente subiendo el pecho y caderas hasta la posición de partida. P.F.: Tierra</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Tipo de Movimiento: Activo libre. ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítica. ▪Contracción: Isotónica concéntrica. ▪Velocidad: Media 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: La bicicleta. ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Individual. ▪Localización Muscular: Abdominal. ▪Ejercicio: P.P.: Sentado atrás apoyado en los codos <p>T-1º: Elevar las piernas a unos centímetros del suelo y realizar giros alternativos con ambas piernas (bicicleta) P.F.: Igual que posición de partida.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Tipo de Movimiento: Activo libre. ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítica. ▪Contracción: Isotónica concéntrica/excéntrica. ▪Velocidad: Media
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Tocarse los pies. ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Individual. ▪Localización Muscular: Tronco ▪Ejercicio: P.P.: Sentado en escuadra, brazos arriba <p>T-1º: Flexión de tronco adelante a tocarse la punta de los pies. T-2º: Mantener unos segundos y volver a la posición de partida. P.F.: Sentado en escuadra, brazos arriba.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Tipo de Movimiento: Activo libre. ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítica. ▪Contracción: Isotónica concéntrica. ▪Velocidad: Lenta 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Extensión tronco ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Individual. ▪Localización Muscular: Lumbar. ▪Ejercicio: P.P.: Sentado abrazando las piernas. <p>T-1º: Extensión de tronco atrás. T-2º: Rebote y a volver a la posición de partida. P.F.: Sentado abrazando las piernas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Tipo de Movimiento: Activo libre. ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítica. ▪Contracción: Isotónica concéntrica. ▪Velocidad: Media
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Giro de cuerpo. ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Individual. ▪Localización Muscular: Brazos ▪Ejercicio: P.P.: Tierra. <p>T-1º: Pivotando sobre la mano derecha girar el cuerpo 180º T-2º: Pivotando sobre la mano izquierda girar el cuerpo hasta volver a la posición de partida. P.F.: Tierra.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Tipo de Movimiento: Activo libre. ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítica. ▪Contracción: Isotónica concéntrica. ▪Velocidad: Lenta. 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Abdominal codo-rodilla ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Individual. ▪Localización Muscular: Abdominal. ▪Ejercicio: P.P.: Tendido supino, piernas flexionadas y brazos extendidos atrás. <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Tipo de Movimiento: Activo libre. ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Sintético ▪Contracción: Isotónica concéntrica. ▪Velocidad: Media

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito en formación circular

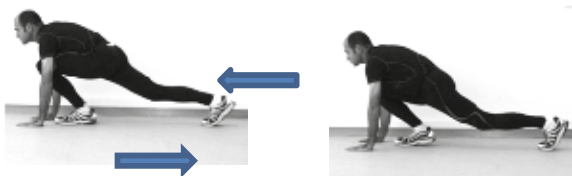
B-1.22

TRABAJO: 30"
Nº DE VUELTAS: 2

RECUPERACIÓN: 20"
PAUSA SERIES: 2'

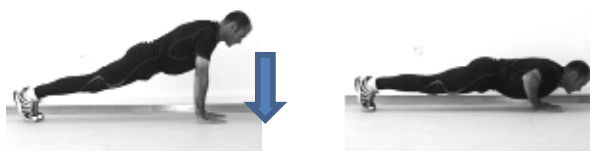
1

PIERNAS



2

BRAZOS
(cuenta ocho)



3

ABDOMINAL



4

DORSAL



5

PIERNAS



6

BRAZOS



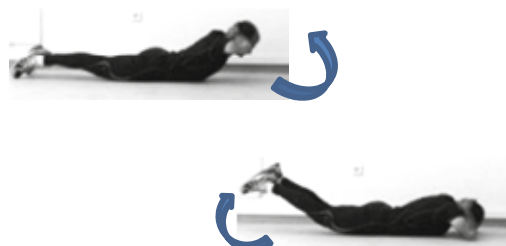
7

ABDOMINAL



8

DORSAL



SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito en formación circular

B-1.22

1

- **Nombre del ejercicio:** Flexión –extensión piernas alte
- **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

2

- **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.

3

- **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

4

- **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.

5

- **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

6

- **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

7

- **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

8

- **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.

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito de manos libres intercalado en recorrido

B-1.23.1

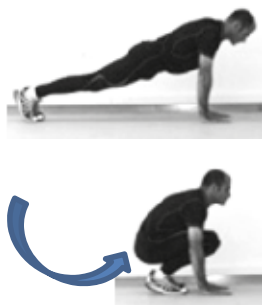
DURACIÓN EN CADA ESTACIÓN: 30"/40"

Nº DE VUELTAS: 2

RITMO CARRERA 50% FCRV

1

PIERNAS



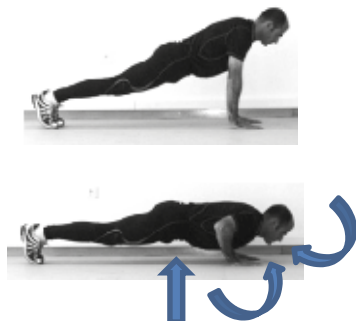
2

ABDOMINAL



3

BRAZOS



4

GLOBAL



5

FLEXIBILIDAD



6

ABDOMINAL



SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito de manos libres intercalado en recorrido

B-1.23.1

DURACIÓN EN CADA ESTACIÓN: 30"/40"

Nº DE VUELTAS: 2

RITMO CARRERA 50% FCRV

- 1**
- **Nombre del ejercicio:** Tierra-cuclillas.
 - **Cualidad Física:** Fuerza.
 - **Ejecutantes:** Individual
 - **Localización Muscular:** General
 - **Ejercicio:** P.P.: Tierra.
- T-1º: Recoger las piernas de salto a la posición de cuclillas, palmas en el suelo debajo de los hombros.
 T-2º: Lanzar piernas atrás a la posición de tierra.
 P.F.: Tierra.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
 - **Técnica de movimiento:** Conducido
 - **Estructura:** Sintético
 - **Contracción:** Isotónica concéntrica
 - **Velocidad:** Normal

- 2**
- **Nombre del ejercicio:** Rema-rema.
 - **Cualidad Física:** Fuerza.
 - **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 posición de partida.
 P.F.: Tendido supino.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
 - **Técnica de movimiento:** Conducido
 - **Estructura:** Sintético.
 - **Contracción:** Isotónica concéntrica
 - **Velocidad:** Normal

- 3**
- **Nombre del ejercicio:** Extensiones brazos con palmadas.
 - **Cualidad Física:** Fuerza
 - **Ejecutantes:** Individual
 - **Localización Muscular:** Brazos
 - **Ejercicio:** P.P.: Tierra.
- T-1º: Flexión de brazos (menos de 90°)
 T-2º: Extensión de brazos dando una palmada en el aire para volver a la posición de tierra.
 P.F.: Tierra
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
 - **Técnica de movimiento:** Conducido
 - **Estructura:** Analítica.
 - **Contracción:** Isotónica concéntrica
 - **Velocidad:** Normal

- 4**
- **Nombre del ejercicio:** Piernas crol.
 - **Cualidad Física:** Fuerza.
 - **Ejecutantes:** Individual.
 - **Localización Muscular:** Dorsal.
 - **Ejercicio:** P.P.: Tendido prono .
- T-1º: Elevación de piernas y realizar patadas de natación de forma alternativa (crol).
 T-2º: Descenso de piernas para volver a la posición de partida.
 P.F.: Tendido prono.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre.
 - **Técnica de movimiento:** Conducido
 - **Estructura:** Analítica.
 - **Contracción:** Isotónica concéntrica/excéntrica.
 - **Velocidad:** Lenta.

- 5**
- **Nombre del ejercicio:** Doblar y estirar.
 - **Cualidad Física:** Fuerza.
 - **Ejecutantes:** Individual
 - **Localización Muscular:** General
 - **Ejercicio:** P.P.: Firmes, brazos arriba, palmas enfrentadas.
- T-1º: Flexionar piernas y tronco, lanzando los brazos abajo entre las piernas.
 T-2º: Extensión a la posición de partida.
 P.F.: Firmes, brazos arriba, palmas enfrentadas.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
 - **Técnica de movimiento:** Conducido
 - **Estructura:** Global
 - **Contracción:** Isotónica concéntrica
 - **Velocidad:** Normal.

- 6**
- **Nombre del ejercicio:** La bicicleta.
 - **Cualidad Física:** Fuerza.
 - **Ejecutantes:** Individual.
 - **Localización Muscular:** Abdominal.
 - **Ejercicio:** P.P.: Sentado atrás apoyado en los antebrazos.
- T-1º: Elevar las piernas a unos centímetros del suelo y realizar giros alternativos con ambas piernas (bicicleta)
 P.F.: Igual que posición de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre.
 - **Técnica de movimiento:** Conducido
 - **Estructura:** Sintética.
 - **Contracción:** Isotónica concéntrica/excéntrica.
 - **Velocidad:** Normal

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito de manos libres intercalado en recorrido

B-1.23.2

DURACIÓN EN CADA ESTACIÓN: 30"/40"

Nº DE VUELTAS: 2

RITMO CARRERA 50% FCRV

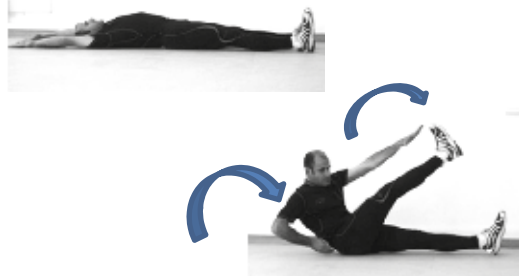
1

PIERNAS



2

ABDOMINAL



3

BRAZOS



4

ABDOMINAL



5

PIERNAS



6

ABDOMINAL



SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito de manos libres intercalado en recorrido

B-1.23.2

DURACIÓN EN CADA ESTACIÓN: 30"/40"

Nº DE VUELTAS: 2
 RITMO CARRERA 50% FCRV

1

- **Nombre del ejercicio:** Doblar y saltar
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Piernas
- **Ejercicio:** P.P.: Firmes.

T-1º: Flexionar piernas , lanzando los brazos abajo por el exterior de las piernas para adoptar la posición de cuclillas.
 T-2º: Máxima extensión de todo el cuerpo con los brazos arriba realizando un salto y volver a la posición de partida.
 P.F.: Firmes.

- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Rápida

2

- **Nombre del ejercicio:** Abdominales Pierna-pie arriba.
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Abdominales.
- **Ejercicio:** P.P.: Tendido supino, brazos extendidos atrás.

T-1º: Flexión simultánea de tronco y pierna izquierda hasta tocar con la mano derecha el pie izquierdo.
 T-2º: Extensión de tronco y pierna izquierda para volver a la posición de partida.
 T-3º y 4º: Igual que 1º y 2º pero con pierna derecha y mano izquierda.
 P.F.: Tendido supino.

- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

3

- **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

4

- **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:** Analítico
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Media

5

- **Nombre del ejercicio:** Flexión –extensión piernas alternativo.
- **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.

6

- **Nombre del ejercicio:** El abanico.
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Abdominal.
- **Ejercicio:** P.P.: Sentado atrás apoyado en los antebrazos y piernas juntas elevadas a unos centímetros del suelo.

T-1º: Abrir piernas.
 T-2º: Cerrar piernas volviendo a la posición de partida.
 P.F.: Igual que posición de partida.

- **Tipo de Movimiento:** Activo libre.
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítico.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica/excéntrica.
- **Velocidad:** Normal.

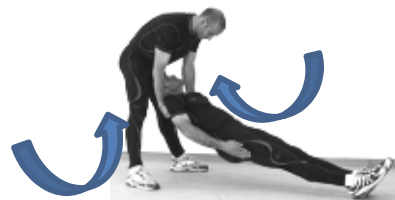
SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito por parejas en estático

B-1.31

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

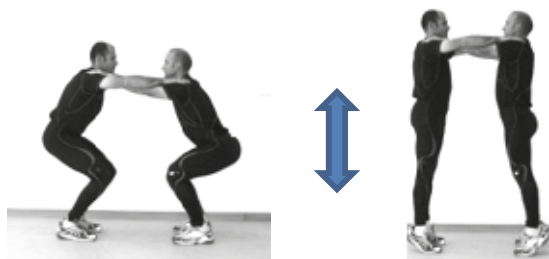
1

BRAZOS



2

PIERNAS



3

ABDOMINAL



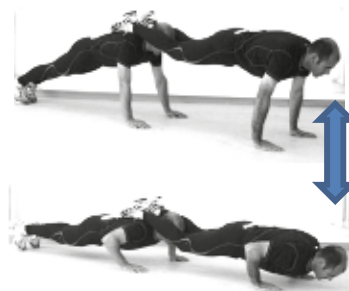
4

LUMBAR



5

BRAZOS



6

PIERNAS



7

ABDOMINAL



SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito por parejas en estático

B-1.31

TRABAJO: 30"
 RECUPERACIÓN: 20"
 N° DE VUELTAS: 2
 PAUSA SERIES: 2'

1

- **Nombre del ejercicio:** Flexión-Extensión
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Parejas
- **Localización Muscular:** Brazos y tronco
- **Ejercicio:** P.P.: **A** tendido supino con el cuerpo rígido y **B** agarrando por la nuca en posición de firmes con el tronco inclinado en la horizontal y los brazos extendidos.
 T-1º: **B** realiza flexión de brazos elevando el cuerpo de **A**
 T-2º: **B** realiza extensión de brazos para volver a la P.P.
 P.F.: Igual que posición de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica/excéntrica.
- **Velocidad:** Lenta.

2

- **Nombre del ejercicio:** Sube y baja.
- **Localización Muscular:** Piernas
- **Ejercicio:** P.P.: **A** y **B** en semiflexión de piernas (90º) enfrentados, con las manos en los hombros del compañero.
 T-1º: **A** y **B** salto vertical simultaneo extendiendo las piernas completamente.
 T-2º: **A** y **B** flexión de piernas (90º) simultánea para volver a la posición de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Impulsado
- **Estructura:** Analítico
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

3

- **Nombre del ejercicio:** La campana
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Parejas
- **Localización Muscular:** Tronco
- **Ejercicio:** P.P.: **A** y **B** firmes, de espaldas con los brazos entrelazados.
 T-1º: **A** flexiona el tronco hasta la horizont. levantando a **B**
 T-2º: **A** extiende el tronco para volver a la pos. de partida.
 T-3º y 4º: Igual que 1º y 2º pero **B** hace flexión-extensión.
 P.F.: **A** y **B** firmes, de espaldas con los brazos entrelazados.
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** conducido
- **Estructura:** Analítica
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Lenta

4

- **Nombre del ejercicio:** Lumbar con apoyo.
- **Localización Muscular:** Lumbar
- **Ejercicio:** P.P.: **A** en cuadrupedia con apoyo de manos y rodillas en el suelo, **B** tendido prono atravesado a **A** con apoyo de pies en el suelo y manos a la cabeza.
 T-1º: **B** extensión de tronco a la horizontal.
 T-2º: **B** flexión de tronco para volver a la posición de partida.
 T-3º y 4º: Igual que T-1º y 2º.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítico.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal.

5

- **Nombre del ejercicio:** Extensiones brazos
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Parejas
- **Localización Muscular:** Brazos
- **Ejercicio:** P.P.: **A** en tierra y **B** en tierra horizontal con los pies encima de los hombros de **A**
 T-1º: **A** y **B** flexión de brazos (menos de 90º) simultáneamente.
 T-2º: **A** y **B** extensión de brazos de forma simultánea hasta volver a la posición de partida.
 P.F.: Igual que posición de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** conducido
- **Estructura:** Analítica
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

6

- **Nombre del ejercicio:** El ascensor
- **Localización Muscular:** Piernas
- **Ejercicio:** P.P.: **A** tendido supino, rodillas flexionadas y **B** en tendido prono inclinado, sobre las plantas de **A** y agarrado a sus tobillos.
 T-1º: **A** extensión de piernas levantando a **B**
 T-2º: **A** flexión de piernas para volver a la posición de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítico
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

7

- **Nombre del ejercicio:** Las alas.
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Parejas
- **Localización Muscular:** Abdominal
- **Ejercicio:** P.P.: **A** y **B** tendidos supino en oposición, brazos entrelazados.
 T-1º: **A** y **B** elevación de piernas simultáneamente hasta la vertical
 T-2º: **A** y **B** descenso de piernas simultáneamente hasta la posición de partida.
 P.F.: Igual que posición de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítica.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica/excéntrica
- **Velocidad:** Lenta.

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito con móviles (balones)

B-1.41

BALÓN: Entre 3 – 5 Kg.

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

1

ABDOMINAL



2

BRAZOS



3

PIERNAS



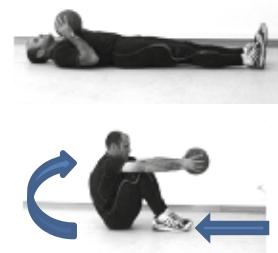
4

FLEXIBILIDAD



5

ABDOMINAL



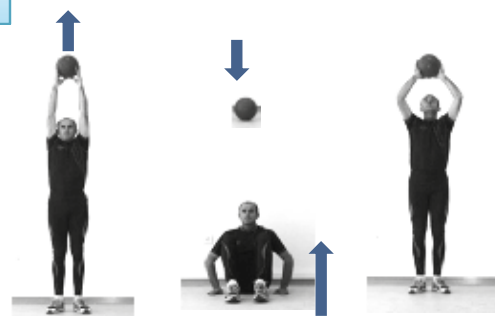
6

LUMBAR



7

GLOBAL



SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito con móviles (balones)

B-1.41

BALÓN: Entre 3 – 5 Kg.

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

1

- **Nombre del ejercicio:** Control de balón
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Abdominal
- **Ejercicio:** P.P.: Sentado con el balón sujeto entre los pies.
T-1º: Elevar las piernas unos centímetros, llevarlas al lado izquierdo y volver a la posición de partida.
T-2º: Llevar las piernas al lado derecho y volver a la posición de partida.
P.F.: Sentado con el balón sujeto entre las piernas.
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítica.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Lenta
- **Aparatos Auxiliares:** Balón medicinal.

2

- **Nombre del ejercicio:** Tierra estática.
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Brazos y tronco
- **Ejercicio:** P.P.: Tierra con ambas manos sobre el balón.
T-1º: Mantener la posición de partida.
P.F.: Igual que posición de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítica.
- **Contracción:** Isométrica.
- **Velocidad:** Lenta
- **Aparatos Auxiliares:** Balón medicinal.

3

- **Nombre del ejercicio:** Saltar balón.
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Piernas
- **Ejercicio:** P.P.: Firmes, balón delante de los pies en el suelo.
T-1º: Saltar con los pies juntos hacia delante por encima del balón.
T-2º: Saltar con los pies juntos hacia atrás por encima del balón para volver a la posición de partida.
P.F.: Igual que posición de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Normal
- **Aparatos Auxiliares:** Balón medicinal.

4

- **Nombre del ejercicio:** El reloj
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Tronco
- **Ejercicio:** P.P.: Firmes (rodillas semiflexionadas), brazos arriba con balón.
T-1º: Circunducción de tronco en sentido horario.
T-2º: Circunducción de tronco en sentido anti horario
P.F.: Firmes, brazos arriba con balón.
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítica.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Lenta
- **Aparatos Auxiliares:** Balón medicinal.

5

- **Nombre del ejercicio:** El remo
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Tronco.
- **Ejercicio:** P.P.: Tendido supino, balón en el pecho.
T-1º: Flexión de tronco arriba y adelante, recogiendo simultáneamente las piernas para terminar agrupado, con brazos extendidos hacia delante con balón cogido
T-2º: A la posición de partida.
P.F.: Tendido supino, balón en el pecho.
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido.
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Sintético.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal.
- **Aparatos Auxiliares:** Balón medicinal.

6

- **Nombre del ejercicio:** Extensión tronco
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Lumbar.
- **Ejercicio:** P.P.: Sentado abrazando las piernas y con el balón entre las manos
T-1º: Extensión de tronco atrás.
T-2º: Rebote y a volver a la posición de partida.
P.F.: Igual que posición de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítica.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Normal
- **Aparatos Auxiliares:** Balón medicinal.

7

- **Nombre del ejercicio:** Lanzar balón
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** General
- **Ejercicio:** P.P.: Firmes, brazos arriba con balón.
T-1º: Flexo-extensión de brazos para lanzar el balón arriba.
T-2º: Sentarse.
T-3º: Ponerse en pie y recoger el balón .
P.F.: Firmes, brazos arriba con balón.
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Rápida
- **Aparatos Auxiliares:** Balón medicinal.

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito con móviles (pesas)

B-1.42

PESAS: Mín. 10 Kg / Máx. 40 Kg.
Aconsejable: Entre 15 – 25 Kg

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

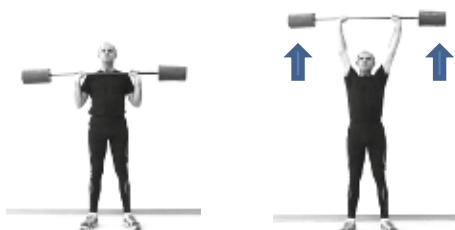
1

TRONCO



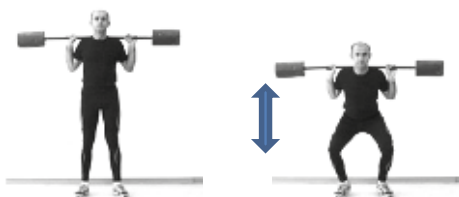
2

BRAZOS



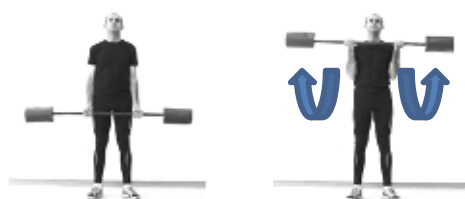
3

PIERNAS



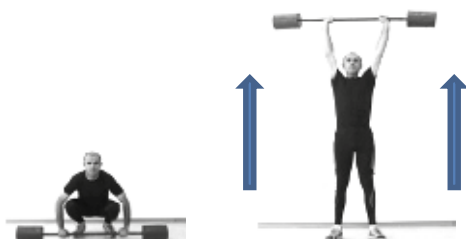
4

BRAZOS



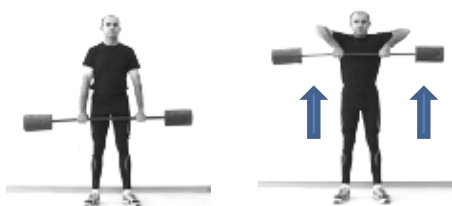
5

GENERAL



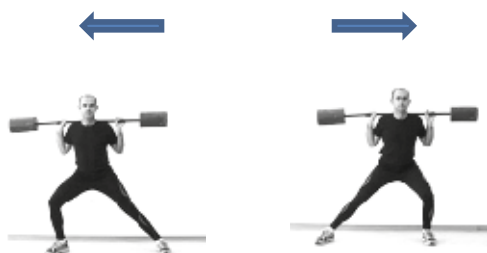
6

BRAZOS



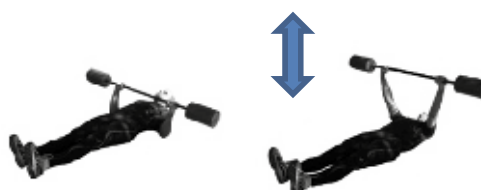
7

PIERNAS



8

BRAZOS



SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito con móviles (pesas)

B-1.42

1

- **Nombre del ejercicio:** Inclinación tronco
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Tronco
- **Ejercicio:** P.P.: Firmes, piernas abiertas y rodillas semiflexionadas, brazos flexionados, pesa detrás de la nuca.
T-1º: Inclinación de tronco 30º
T-2º: Extensión de tronco para volver a la pos. de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítica.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Lenta. (2:2)
- **Aparatos Auxiliares:** Marco rectangular con pesas.

2

- **Nombre del ejercicio:** Extensión brazos con pesa.
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** brazos
- **Ejercicio:** P.P.: Firmes, pesa a la altura de las clavículas.
T-1º: Extensión de brazos arriba.
T-2º: Flexión de brazos para volver a la posición de partida.
P.F.: Firmes, pesa a la altura de las clavículas.
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítica.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Normal. (1:2)
- **Aparatos Auxiliares:** Pesa

3

- **Nombre del ejercicio:** Sentadillas pesa.
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Piernas
- **Ejercicio:** P.P.: Firmes, brazos flexionados, pesa detrás de la nuca.
T-1º: Flexión de piernas.
T-2º: Extensión de piernas para volver a la pos. de partida.
P.F.: Firmes, pesa detrás de la nuca.
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítica.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Normal. (1:2)
- **Aparatos Auxiliares:** Pesa

4

- **Nombre del ejercicio:** Flexión brazos pesa.
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** brazos
- **Ejercicio:** P.P.: Firmes, pesa cogida el ancho de los hombros y abajo.
T-1º: Flexión de brazos a llevar la barra a las clavículas
T-2º: Extensión de brazos para volver a la posición de partida.
P.F.: Igual que posición de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítica.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Normal. (1:2)
- **Aparatos Auxiliares:** Pesa

5

- **Nombre del ejercicio:** Arrancada
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** General
- **Ejercicio:** P.P.: Cucullas, pesa cogida con presa amplia y apoyada en el suelo, pegada a la pantorrilla.
T-1º: Extensión de piernas, tronco y llevar pesa encima de la cabeza con brazos extendidos
T-2º: A la posición de partida.
P.F.: Igual que posición de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Normal. (1:2)
- **Aparatos Auxiliares:** Pesa

6

- **Nombre del ejercicio:** Elevación codos -pesa.
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** brazos
- **Ejercicio:** P.P.: Firmes, pesa cogida con palmas atrás, manos juntas y abajo.
T-1º: Flexión de brazos y elevación de codos para subir la barra hasta debajo de la barbilla.
T-2º: Extensión de brazos para volver a la posición de partida.
P.F.: Igual que posición de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítica.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Normal. (1:2)
- **Aparatos Auxiliares:** Pesa

7

- **Nombre del ejercicio:** Fondo alternativo
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Piernas
- **Ejercicio:** P.P.: Firmes, piernas abiertas, brazos flexionados, pesa detrás de la nuca.
T-1º: Flexionar pierna izquierda y extender lateralmente la derecha.
T-2º: Flexionar la derecha y extender lateralmente la izquierda.
T-3º: Volver a la posición de partida.
P.F.: Igual que posición de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítica.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Normal. (1:2)
- **Aparatos Auxiliares:** Pesa

8

- **Nombre del ejercicio:** Extensión brazos pesa
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** brazos
- **Ejercicio:** P.P.: Tendido supino, brazos flexionados, pesa en el pecho.
T-1º: Extensión de brazos arriba.
T-2º: Flexión de brazos para volver a la posición de partida.
P.F.: Igual que posición de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítica.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Normal. (1:2)
- **Aparatos Auxiliares:** Marco rectangular con pesas

(Continúa "Recomendaciones")

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito con móviles (pesas)

B-1.42

!! EN TODOS LOS EJERCICIOS DEBEN CONTRAERSE ABDOMINALES Y LUMBARES !!
VELOCIDAD DE EJECUCIÓN: 1”– 2”

Recomendaciones:

- Abertura de piernas igual a anchura caderas.
- Rodillas semiflexionadas.
- Inspirar en T-1º, espirar en T-2º.
- Contraer abdominales y lumbares durante todo el ejercicio.
- Mantener la espalda recta, sacando pecho y mirando unos 5 m por delante en T-1º.
- Utilizar poca carga (< 30kg).
- Realizar hasta 25 repeticiones.
- “Notar” un ligero tirón en la parte posterior de las piernas al final de T-1º y deshacer el movimiento intentando que la mayor fuerza parta de las piernas.

1

Recomendaciones:

- Abertura de piernas igual a anchura caderas.
- Rodillas semiflexionadas.
- Espirar en T-1º, inspirar en T-2º.
- Contraer abdominales y lumbares durante todo el ejercicio.
- Utilizar la carga siguiente:
 - Hombres. Peso corporal x 0.38
 - Mujeres: Peso corporal x 0.22
- Realizar hasta 15 repeticiones.
- Agarrar la barra de tal forma que los codos queden ligeramente elevados.
- Intentar relajar la muñeca.

2

Recomendaciones:

- Abertura de piernas igual a anchura caderas, pies mirando ligeramente hacia fuera.
- Rodillas semiflexionadas.
- Inspirar en T-1º, espirar en T-2º.
- Contraer abdominales y lumbares durante todo el ejercicio.
- Mantener la espalda recta, sacando pecho y mirando unos 5 m por delante en T-1º.
- Utilizar una carga de 30kg.
- Realizar hasta 25 repeticiones.
- La barra, observada desde fuera, debe seguir una trayectoria casi vertical.
- No descender más allá de un ángulo de rodilla de 90º.

3

Recomendaciones:

- Abertura de piernas igual a anchura caderas.
- Rodillas semiflexionadas.
- Espirar en T-1º, inspirar en T-2º.
- Contraer abdominales y lumbares durante todo el ejercicio.
- Utilizar poca carga (< 20kg).
- Realizar hasta 15 repeticiones.
- Pegar los codos al cuerpo.
- No acompañar el movimiento con balanceos del cuerpo.
- El agarre puede ser con los nudillos hacia el suelo o al revés (trabajan más los antebrazos).

4

Recomendaciones:

- Abertura de piernas igual a anchura caderas, pies mirando ligeramente hacia fuera.
- Espirar en T-1º, inspirar en T-2º.
- Contraer abdominales y lumbares durante todo el ejercicio.
- Mantener la espalda recta, sacando pecho y mirando al frente en T-1º.
- Utilizar una carga de 30kg.
- Realizar hasta 25 repeticiones.
- La barra, observada desde fuera, debe seguir una trayectoria casi vertical, con lo que debe ir siempre lo más pegada posible al cuerpo.
- No descender más allá de un ángulo de rodilla de 90º.

5

Recomendaciones:

- Abertura de piernas igual a anchura caderas, pies mirando ligeramente hacia fuera.
- Rodillas semiflexionadas.
- Espirar en T-1º, inspirar en T-2º.
- Contraer abdominales y lumbares durante todo el ejercicio.
- Mantener la espalda recta, sacando pecho y mirando al frente.
- Utilizar poca carga (< 20kg).
- Realizar hasta 15 repeticiones.
- La barra, observada desde fuera, debe seguir una trayectoria casi vertical, con lo que debe ir siempre lo más pegada posible al cuerpo
- Intentar que el movimiento sea una consecuencia de aproximar los omoplatos entre sí, no “tirar” de brazos.

6

Recomendaciones:

- Rodillas no flexionan más allá de la puntera del pie
- Inspirar al pasar por la posición de partida.
- Contraer abdominales y lumbares durante todo el ejercicio.
- Mantener la espalda recta, sacando pecho y mirando al frente.
- Utilizar una carga de 30kg.
- Realizar hasta 25 repeticiones por pierna.

7

Recomendaciones:

- Rodillas flexionadas (formando 90º), no estirando cuerpo .
- Espirar en T-1º, inspirar en T-2º.
- Contraer abdominales y lumbares durante todo el ejercicio.
- No mover la cabeza durante el ejercicio.
- Utilizar poca carga (< 20kg)..
- Realizar hasta 15 repeticiones.
- La barra descende hasta el pecho (altura de los pezones).
- Los antebrazos deben permanecer paralelos entre sí y perpendiculares al suelo en todo el ejercicio, sin bloquear los codos al final del recorrido.
- La zona lumbar debe estar en todo momento apoyada.

8

[Página intencionadamente en blanco]

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito con móviles diversos

B-1.43

PESAS: Mín. 10 Kg / Máx. 40 Kg.
Aconsejable: 15 – 25 Kg.

BALÓN: Entre 3 – 5 Kg.

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

1

Balón (Abdominal)



2

Banco (Brazos)



3

Cuerda (Piernas)



4

Banco (Dorsal)



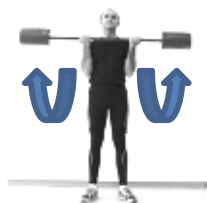
5

Banco (General)



6

Pesa (Brazos)



7

Banco (Multisaltos)



SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito con móviles diversos

B-1.43

PESAS: Mín. 10 Kg / Máx. 40 Kg.
Aconsejable: 15 – 25 Kg.

BALÓN: Entre 3 – 5 Kg.

TRABAJO: 30”
RECUPERACIÓN: 20”
Nº DE VUELTAS: 2
PAUSA SERIES: 2’

1

- **Nombre del ejercicio:** El remo
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Tronco.
- **Ejercicio:** P.P.: Tendido supino, balón en el pecho.
T-1º: Flexión de tronco arriba y adelante, recogiendo simultáneamente las piernas para terminar agrupado, con brazos extendidos hacia delante con balón cogido
T-2º: A la posición de partida.
P.F.: Tendido supino, balón en el pecho.
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido.
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal.
- **Aparatos Auxiliares:** Balón medicinal.

2

- **Nombre del ejercicio:** Giro de cuerpo.
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Brazos
- **Ejercicio:** P.P.: Tierra horizontal, con los pies encima del banco sueco.
T-1º: Pivotando sobre la mano derecha girar el cuerpo 180º
T-2º: Pivotando sobre la mano izquierda girar el cuerpo hasta volver a la posición de partida.
P.F.: Igual que posición de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre.
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítica.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Lenta.
- **Aparatos Auxiliares:** Banco sueco

3

- **Nombre del ejercicio:** La comba
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** General
- **Ejercicio:** P.P.: Firmes, cuerda cogida con ambas manos por sus extremos.
T-1º: Saltar a la comba con los pies juntos.
P.F.: Igual que posición de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal.
- **Aparatos Auxiliares:** Cuerda.

4

- **Nombre del ejercicio:** Elevación tronco sobre banco.
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Dorsal.
- **Ejercicio:** P.P.: Tendido prono atravesado sobre el banco, pies y brazos sobre el suelo, tronco en flexión.
T-1º: Elevación de tronco hasta la horizontal.
T-2º: Descenso 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.
- **Aparatos Auxiliares:** Banco sueco

5

- **Nombre del ejercicio:** Tierra inclinada banco
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** General
- **Ejercicio:** P.P.: Tierra inclinada, con las manos apoyadas encima del banco.
T-1º: Recoger las piernas de salto a la posición de cuclillas encima del banco.
T-2º: Lanzar piernas atrás para volver a la pos. de partida.
P.F.: Tierra inclinada igual que posición de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal
- **Aparatos Auxiliares:** Banco sueco.

6

- **Nombre del ejercicio:** Flexión brazos pesa.
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** brazos
- **Ejercicio:** P.P.: Firmes, pesa cogida el ancho de los hombros y abajo.
T-1º: Flexión de brazos a llevar la barra a las clavículas
T-2º: Extensión de brazos para volver a la posición de partida.
P.F.: Igual que posición de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítica.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Normal.
- **Aparatos Auxiliares:** Pesa

7

- **Nombre del ejercicio:** Multisaltos sobre bancos suecos puestos.
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Tren inferior.
- **Ejercicio:** P.P.: Firmes.
T-1: Carrera de aproximación.
T-2: Saltar sucesivamente los bancos suecos.
P.F.: Firmes.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre.
- **Técnica de movimiento:** Impulsado.
- **Estructura:** Global.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica/excéntrica.
- **Velocidad:** Normal.
- **Aparatos Auxiliares:** Bancos suecos.

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito con bandas elásticas

B-1.51

1

P.P. Tº-1

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

GLOBAL

2

P.P. Tº-1

BRAZOS

3

P.P. Tº-1

TRONCO

4

P.P. Tº-1

PIERNAS

5

P.P. Tº-1

BRAZOS

6

P.P. Tº-1

LUMBAR

7

P.P. Tº-1

BRAZOS

8

P.P. Tº-1

BRAZOS

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal

Circuito con bandas elásticas

B-1.51

1

- **Nombre del ejercicio:** Sentadilla con brazos adelante
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** General
- **Ejercicio:** P.P.: Firmes con la banda bajo los pies y sujetándola con las manos
T-1º: Sentadilla y brazos adelante con pies sobre banda
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

2

- **Nombre del ejercicio:** Extensiones de brazos con banda
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Brazos y erectores espalda
- **Ejercicio:** P.P.: Tendido prono con banda elástica tras omóplatos y cogida con las manos
T-1º: Realizar extensiones de brazos
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Sintético
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

3

- **Nombre del ejercicio:** Remo con banda elástica
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Espalda
- **Ejercicio:** P.P.: Sentado, con piernas extendidas y banda en las plantas de los pies, cruzamos la banda al cogerla con las manos
T-1º: Realizar remo llevando banda con brazos flexionados atrás
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Sintético
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

4

- **Nombre del ejercicio:** Extensión de pierna con banda elástica
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Piernas
- **Ejercicio:** P.P.: Tendido supino. Una pierna en posición de 90º-90º con banda y la otra libre apoyada en suelo
T-1º: Realizar extensión de la pierna flexionada contra la resistencia de la banda
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Sintético
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

5

- **Nombre del ejercicio:** flexión de brazos con banda elástica
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Brazos
- **Ejercicio:** P.P.: De pie con la banda bajo los pies y cogida con manos
T-1º: Realizar curl de bíceps de manera simultánea
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítico
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

6

- **Nombre del ejercicio:** Lumbares con banda elástica
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Espalda
- **Ejercicio:** P.P.: Tendido prono con las bandas tras la espalda y agarrada con las manos
T-1º: Realizar elevaciones de tronco manteniendo misma tensión en la banda elástica y elevando antebrazos y manos
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Sintético
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

7

- **Nombre del ejercicio:** Extensión de brazos al frente con banda
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Brazos y tronco
- **Ejercicio:** P.P.: De pie con banda tras las escápulas y piernas semiflexionadas
T-1º: Realizar extensión de brazos al frente
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Sintético
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

8

- **Nombre del ejercicio:** Extensión de codos con banda elástica
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Brazos
- **Ejercicio:** P.P.: De pie con la banda bajo los pies y cogida con manos a la altura de los hombros
T-1º: Extensión de codo arriba
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítico
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito con bandas elásticas

B-1.52

1 P.P. TRABAJO: 30"
RECUP: 20"
Nº DE VUELTAS: 2
PAUSA SERIES: 2' Tº-1

GLOBAL

2 P.P. Tº-1

GLOBAL

3 P.P. Tº-1

PIERNAS

4 P.P. Tº-1

BRAZOS

5 P.P. Tº-1

BRAZOS

6 P.P. Tº-1

BRAZOS

7 P.P. Tº-1

TRONCO

8 P.P. Tº-1

PIERNAS

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito con bandas elásticas

B-1.52

1

- **Nombre del ejercicio:** Lanzamiento de pierna atrás con elevación de brazos con banda elástica
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** General
- **Ejercicio:** P.P.: De pie con banda bajo plantas de los pies y cogidas con las manos
T-1º: Lanzar pierna atrás al tiempo que se extienden los brazos en cruz
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

2

- **Nombre del ejercicio:** Extensión de piernas y elevación de tronco
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Tronco y piernas
- **Ejercicio:** P.P.: Tendido con piernas en 90º-90º; banda elástica e plantas de los pies y sujeta por las manos
T-1º: Realizar flexión de tronco y ligera extensión de piernas manteniendo tensión en los brazos
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

3

- **Nombre del ejercicio:** Lanzamiento pierna atrás con banda elástica
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Piernas y tronco
- **Ejercicio:** P.P.: Posición de gatas con banda sujeta con las manos y tras planta de uno de los pies
T-1º: Lanzar pierna atrás
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítico
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

4

- **Nombre del ejercicio:** Brazo adelante-atrás con banda
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Espalda y brazos
- **Ejercicio:** P.P.: Sentado en banco con la banda elástica sujeta con las manos
T-1º: Lanzamiento simultáneo de un brazo adelante y el otro atrás
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítico
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

5

- **Nombre del ejercicio:** Elevaciones laterales con banda elástica
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Brazos
- **Ejercicio:** P.P.: De pie, con banda bajo los pies y cogida con las manos, la cruzamos por delante del cuerpo
T-1º: Realizar elevaciones laterales
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítico
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

6

- **Nombre del ejercicio:** Extensión de codos con banda elástica
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Brazos
- **Ejercicio:** P.P.: De pie con la banda bajo los pies y cogida con manos a la altura de los hombros
T-1º: Extensión de codo arriba
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítico
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

7

- **Nombre del ejercicio:** Abrir y cerrar piernas desde tendido lateral
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** General
- **Ejercicio:** P.P.: Tendido lateral con apoyo de antebrazos y la banda elástica anudando piernas a la altura de las rodillas
T-1º: Abrir y cerrar piernas por las rodillas sin perder alineación
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

8

- **Nombre del ejercicio:** Skipping corto resistido
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Piernas y tronco
- **Ejercicio:** P.P.: Con ayuda de un compañero que nos lastra con bandas elásticas alrededor de la cintura
T-1º: Realizar skipping corto
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Impulsado
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

<p>1</p> <p>P.P.</p> <p>TRABAJO: 30" RECUP: 20" Nº DE VUELTAS: 2 PAUSA SERIES: 2'</p> <p>Tº-1</p> <p>GLOBAL</p>	<p>2</p> <p>P.P.</p> <p>GLOBAL</p> <p>Tº-1</p>
<p>3</p> <p>P.P.</p> <p>GLOBAL</p> <p>Tº-1</p>	<p>4</p> <p>P.P.</p> <p>PIERNAS</p> <p>Tº-1</p>
<p>5</p> <p>P.P.</p> <p>TRONCO</p> <p>Tº-1</p>	<p>6</p> <p>P.P.</p> <p>TRONCO</p> <p>Tº-1</p>
<p>7</p> <p>P.P.</p> <p>Tº-1</p> <p>Tº-2</p> <p>Tº-3</p>	

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito con bandas elásticas

B-1.53

1

▪**Nombre del ejercicio:** Media sentadilla un pierna con elevación de brazos
 ▪**Cualidad Física:** Fuerza.
 ▪**Ejecutantes:** Individual
 ▪**Localización Muscular:** General
 ▪**Ejercicio:** P.P.: Apoyo de un pie en suelo sobre banda elástica cogida con las manos
 T-1º: Media sentadilla a una pierna con elevación de brazos al frente
 ▪**Tipo de Movimiento:** Activo resistido
 ▪**Técnica de movimiento:** Conducido
 ▪**Estructura:** Global
 ▪**Contracción:** Isotónica concéntrica
 ▪**Velocidad:** Normal

2

▪**Nombre del ejercicio:** Extensión de piernas y tronco con banda
 ▪**Cualidad Física:** Fuerza.
 ▪**Ejecutantes:** Individual
 ▪**Localización Muscular:** Tronco y piernas
 ▪**Ejercicio:** P.P.: Tendido con piernas 90º-90º y banda tras los talones cogidas con las manos
 T-1º: Elevación de tronco al tiempo que se extienden las piernas juntas, manteniendo la tensión en los brazos
 ▪**Tipo de Movimiento:** Activo resistido
 ▪**Técnica de movimiento:** Conducido
 ▪**Estructura:** Global
 ▪**Contracción:** Isotónica concéntrica
 ▪**Velocidad:** Normal

3

▪**Nombre del ejercicio:** Elevación de pierna y brazo contrario
 ▪**Cualidad Física:** Fuerza.
 ▪**Ejecutantes:** Individual
 ▪**Localización Muscular:** General
 ▪**Ejercicio:** P.P.: Posición de gatas con banda elástica tras planta de un pie y cogida con las manos
 T-1º: Elevación simultánea de pierna y brazo contrario contra resistencia de la banda y sin perder alineación
 ▪**Tipo de Movimiento:** Activo resistido
 ▪**Técnica de movimiento:** Conducido
 ▪**Estructura:** Global
 ▪**Contracción:** Isotónica concéntrica
 ▪**Velocidad:** Normal

4

▪**Nombre del ejercicio:** Skipping atrás resistido
 ▪**Cualidad Física:** Fuerza.
 ▪**Ejecutantes:** Individual
 ▪**Localización Muscular:** Tronco y piernas
 ▪**Ejercicio:** P.P.: de frente a un compañero, pasar la band elástica tras la cintura
 T-1º: Avanzar hacia atrás contra la resistencia
 ▪**Tipo de Movimiento:** Activo resistido
 ▪**Técnica de movimiento:** Impulsado
 ▪**Estructura:** Global
 ▪**Contracción:** Isotónica concéntrica
 ▪**Velocidad:** Normal

5

▪**Nombre del ejercicio:** Abducción de hombro desde posición lateral
 ▪**Cualidad Física:** Fuerza.
 ▪**Ejecutantes:** Individual
 ▪**Localización Muscular:** General
 ▪**Ejercicio:** P.P.: Desde posición lateral con apoyo de una mano y el pie del mismo lado y la banda cogida con ambas manos
 T-1º: Realizar una abducción de hombro hasta colocar los brazos en 180º sin perder alineación del tronco
 ▪**Tipo de Movimiento:** Activo resistido
 ▪**Técnica de movimiento:** Conducido
 ▪**Estructura:** Global
 ▪**Contracción:** Isotónica concéntrica
 ▪**Velocidad:** Normal

6

▪**Nombre del ejercicio:** Puente de hombros con banda elástica
 ▪**Cualidad Física:** Fuerza.
 ▪**Ejecutantes:** Individual
 ▪**Localización Muscular:** Tronco y piernas
 ▪**Ejercicio:** P.P.: Tendido con piernas semiflexionadas apoyadas en suelo, la banda elástica sobre el abdomen y sujeta con las manos
 T-1º: Elevación de tronco hasta una posición alineada contra la resistencia de l banda
 ▪**Tipo de Movimiento:** Activo resistido
 ▪**Técnica de movimiento:** Conducido
 ▪**Estructura:** Sintético
 ▪**Contracción:** Isotónica concéntrica
 ▪**Velocidad:** Normal

7

▪**Nombre del ejercicio:** Curl de bíceps seguido de elevación de brazos al frente
 ▪**Cualidad Física:** Fuerza.
 ▪**Ejecutantes:** Individual
 ▪**Localización Muscular:** Brazos
 ▪**Ejercicio:** P.P.: De pie, con la banda elástica colocada bajo los pies
 T-1º: Realizar un curl de bíceps . T-2º: Regreso a la posición inicial. T-3º: Elevación de brazos al frente
 ▪**Tipo de Movimiento:** Activo resistido
 ▪**Técnica de movimiento:** Conducido
 ▪**Estructura:** Global
 ▪**Contracción:** Isotónica concéntrica
 ▪**Velocidad:** Normal

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito con bandas elásticas y fitball

B-1.61

1 P.P. TRABAJO: 30"
 RECUP: 20"
 N° DE VUELTAS: 2
 PAUSA SERIES: 2' T°-1

BRAZOS

2 P.P. **TRONCO** T°-1

3 P.P. T°-1 **ABDOMEN** T°-2 T°-3

4 P.P. **GLOBAL** T°-1

5 P.P. **LUMBAR** T°-1

6 P.P. **BRAZOS** T°-1

7 P.P. **GLOBAL** T°-1

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito con bandas elásticas y fitball

B-1.61

1

- Nombre del ejercicio:** Aperturas con banda elástica y fitball
- Cualidad Física:** Fuerza.
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Tren superior y abdomen
- Ejercicio:** P.P.: Sentado sobre fitball con banda elástica en las manos cogida a la altura de los hombros
T-1º: Realizar apertura de brazos sin moverse en fitball
- Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- Técnica de movimiento:** Conducido
- Estructura:** Analítico
- Contracción:** Isotónica concéntrica
- Velocidad:** Normal

2

- Nombre del ejercicio:** Giro y salto sobre fitball
- Cualidad Física:** Fuerza.
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Piernas y abdomen
- Ejercicio:** P.P.: Sentado sobre fitball con una pierna semiflexionada apoyada en suelo y la otra sin apoyo
T-1º: Girar ¼ de vuelta en salto alternando en cada salto la pierna que apoya
- Tipo de Movimiento:** Activo
- Técnica de movimiento:** Impulsado
- Estructura:** Analítico
- Contracción:** Isotónica concéntrica
- Velocidad:** Normal

3

- Nombre del ejercicio:** Abdominales oblicuos
- Cualidad Física:** Fuerza.
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Abdomen
- Ejercicio:** P.P.: Tendido supino con piernas sobre fitball y manos tras cabeza
T-1º.- Flexión de tronco a buscar con codo la rodilla contraria
- Tipo de Movimiento:** Activo
- Técnica de movimiento:** Conducido
- Estructura:** Analítico
- Contracción:** Isotónica concéntrica
- Velocidad:** Normal

4

- Nombre del ejercicio:** Elevación de pierna desde puente de hombros
- Cualidad Física:** Fuerza.
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Tronco y piernas
- Ejercicio:** P.P.: Puente de hombros. Con piernas sobre fitball y apoyo sobre los hombros
T-1º: Elevación de pierna extendida sin que se hunda el tronco
- Tipo de Movimiento:** Activo
- Técnica de movimiento:** Conducido
- Estructura:** Global
- Contracción:** Isométrico
- Velocidad:** Normal

5

- Nombre del ejercicio:** Lumbares sobre fitball
- Cualidad Física:** Fuerza.
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Posterior espalda
- Ejercicio:** P.P.: Tendido prono con brazos extendidos apoyados sobre fitball
T-1º: Presionar fitball hacia abajo elevando el tronco sin flexionar los codos
- Tipo de Movimiento:** Activo
- Técnica de movimiento:** Conducido
- Estructura:** Analítico
- Contracción:** Isométrico
- Velocidad:** Normal

6

- Nombre del ejercicio:** Tríceps con banda elástica y fitball
- Cualidad Física:** Fuerza.
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Brazos
- Ejercicio:** P.P.: Sentado sobre fitball con banda elástica en las manos cogida por detrás de la espalda
T-1º: Realizar extensión de codo
- Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- Técnica de movimiento:** Conducido
- Estructura:** Analítico
- Contracción:** Isotónica concéntrica
- Velocidad:** Normal

7

- Nombre del ejercicio:** Media sentadilla con brazos al frente
- Cualidad Física:** Fuerza.
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** General
- Ejercicio:** P.P.: De pie con fitball entre las manos
T-1º: Realizar media sentadilla elevando fitball y haciendo presión con las manos en el mismo
- Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- Técnica de movimiento:** Conducido
- Estructura:** Global
- Contracción:** Isotónica concéntrica
- Velocidad:** Normal

SESIÓN MODULAR AFS – 2ª PARTE (Formación Corporal)
Circuito con bandas elásticas y fitball

B-1.62

1 P.P. TRABAJO: 30"
 RECUP: 20"
 N° DE VUELTAS: 2
 PAUSA SERIES: 2' T°-1

TRONCO

P.P. **ABDOMEN** T°-1

P.P. **BRAZOS** T°-1

P.P. **GLOBAL** T°-1

P.P. **TRONCO** T°-1

P.P. **ABDOMEN** T°-1

P.P. **TRONCO** T°-1

P.P. **PIERNAS** T°-1

SESIÓN MODULAR AFS – 2ª PARTE (Formación Corporal)
Circuito con bandas elásticas y fitball

B-1.62

<p style="text-align: right;">1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Saltos sobre fitball ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: Tren inferior y abdomen ▪Ejercicio: P.P.: Sentado sobre fitball T-1º: Realizar saltos de diferente intensidad buscando caer en centro del fitball y manteniendo el equilibrio ▪Tipo de Movimiento: Activo ▪Técnica de movimiento: Impulsado ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal 	<p style="text-align: right;">2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Abdominales con piernas sobre fitball ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: Abdomen ▪Ejercicio: P.P.: Tendido supino con los pies sobre el fitball y piernas flexionadas 90º-90º y manos tras la cabeza T-1º: Realizar flexión de tronco ▪Tipo de Movimiento: Activo ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítico ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal
<p style="text-align: right;">3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Lanzamiento brazos adelante-atrás sobre fitball ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: Tren superior y abdomen ▪Ejercicio: P.P.: Sentado sobre fitball con banda elástica en las manos cogida a la altura de los hombros T-1º: Lanzamiento alternativo de brazos adelante-atrás ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítico ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal 	<p style="text-align: right;">4</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Lanzamiento de pierna atrás y elevación de brazos al frente ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: De pie con el fitball entre las manos T-1º: Realizar lanzamiento de pierna atrás y elevación de brazos apretando fitball al frente ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal
<p style="text-align: right;">5</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Rotaciones sobre fitball ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: Tendido supino con hombros y cuello sobre fitball y piernas semiflexionadas apoyadas en suelo. Brazos extendidos arriba T-1º: Rotaciones a ambos lados sin perder estabilidad sobre fitball ▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal 	<p style="text-align: right;">6</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Giros de cadera sobre fitball ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: Apoyo desde rodillas a pies sobre fitball con brazos extendidos apoyados en el suelo T-1º: Realizar giros de cadera a ambos lados del fitball sin perder equilibrio ▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isométrico ▪Velocidad: Normal
<p style="text-align: right;">7</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Rodar atrás con fitball entre las piernas ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: Tronco ▪Ejercicio: P.P.: Sentados con fitball entre las piernas y pies sin tocar el suelo. Pelota sujeta con las manos bajo las rodillas T-1º: Rodar atrás sobre la espalda y vuelta a la posición de equilibrio inicial ▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal 	<p style="text-align: right;">8</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Nombre del ejercicio: Media sentadilla con brazos arriba ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: De pie con fitball entre las manos T-1º: Media sentadilla con brazos extendidos sobre la cabeza mientras se presiona el fitball con las manos ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito con bandas elásticas y fitball

B-1.63

1 P.P. **BRAZOS**

TRABAJO: 30"
 RECUP: 20"
 N° DE VUELTAS: 2
 PAUSA SERIES: 2'

Tº-1

2 P.P. **GLOBAL**

Tº-1

3 P.P. **ABDOMEN**

Tº-1 Tº-2 Tº-3

4 P.P. **TRONCO**

Tº-1

5 P.P. **GLOBAL**

Tº-1

6 P.P. **TRONCO**

Tº-1 Tº-2 Tº-3

7 P.P. **GLOBAL**

Tº-1 Tº-2 Tº-3

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito con bandas elásticas y fitball

B-1.63

1

- **Nombre del ejercicio:** Extensiones de brazos con fitball y banda elástica
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Brazos y tronco
- **Ejercicio:** P.P.: Tierra inclinada con pies en fitball y banda elástica tras escápulas cogidas con las manos
T-1º: Flexo-extensión de brazos
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítico
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

2

- **Nombre del ejercicio:** Elevación de cadera sobre fitball
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** General
- **Ejercicio:** P.P.: Tierra inclinada con pies en fitball
T-1º: Activar abdomen y elevar las caderas hasta que el tronco quede perpendicular al suelo siempre con piernas extendidas y sin mover las manos
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

3

- **Nombre del ejercicio:** Giros de tronco y piernas con fitball
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Abdomen
- **Ejercicio:** P.P.: Tendido supino con manos tras cabeza y fitball entre las piernas que se encuentran en 90º-90º
T-1º: Elevación de tronco arriba y giros de tronco a un lado y piernas al contrario
T-2.: Regreso a la posición de partida
T-3: Giro de tronco y piernas hacia el otro lado

- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

4

- **Nombre del ejercicio:** Transverso del abdomen sobre fitball
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Abdomen
- **Ejercicio:** P.P.: Tendido prono con antebrazos sobre fitball y apoyo de puntas de los pies. El tronco debe estar alineado
T-1º: Desplazamiento de los antebrazos sobre el fitball manteniendo la espalda alineada
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítico
- **Contracción:** Isométrico
- **Velocidad:** Normal

5

- **Nombre del ejercicio:** Elevación alternativa de piernas con apoyo sobre fitball
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** General
- **Ejercicio:** P.P.: Tendido prono con piernas sobre el fitball y las manos apoyadas en el suelo
T-1º: Presionando con una rodilla en fitball, elevar la pierna contraria extendida y alineada con el resto del tronco
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isométrico
- **Velocidad:** Normal

6

- **Nombre del ejercicio:** Elevación de piernas alternativa desde posición de puente de hombros
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Tronco y piernas
- **Ejercicio:** P.P.: Puente de hombros con apoyo de piernas sobre fitball
T-1º: Elevación de pierna hasta quedar perpendicular al suelo

- T-2.: Descender verticalmente la cadera y volver a subir a la posición anterior
- T-3: Regreso a la posición inicial
- **Tipo de Movimiento:** Activo
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica/ isométrico p.p.
- **Velocidad:** Normal

7

- **Nombre del ejercicio:**
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** General
- **Ejercicio:** P.P.: Sentado con piernas extendidas sobre fitball y brazos extendidos apoyados atrás
T-1º: Elevación de tronco hasta quedar paralelo al suelo
T-2.: Elevar una pierna extendida hasta la vertical
T-3: Volver a pp. para seguir con la otra pierna

- **Tipo de Movimiento:** Activo
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito con bandas elásticas y fitball

B-1.64

1 P.P. **TRABAJO: 30"**
RECUP: 20"
Nº DE VUELTAS: 2
PAUSA SERIES: 2' Tº-1

ABDOMEN

2 P.P.

GLOBAL

Tº-1

3 P.P.

TRONCO

Tº-1

4 P.P.

BRAZOS

Tº-1

5 P.P.

LUMBAR

Tº-1

6 P.P.

GLOBAL

Tº-1

7 P.P. Tº. 1 **GLOBAL** Tº. 2 Tº. 3

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito con bandas elásticas y fitball

B-1.64

1

- Nombre del ejercicio:** Abdominales sobre fitball
- Cualidad Física:** Fuerza.
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Abdomen
- Ejercicio:** P.P.: Tendido con la zona lumbar bien apoyada sobre el fitball y las manos tras la cabeza
T-1º: Flexión de tronco a la vez que se eleva una pierna semiflexionada
- Tipo de Movimiento:** Activo libre
- Técnica de movimiento:** Conducido
- Estructura:** Global
- Contracción:** Isotónico concéntrico
- Velocidad:** Normal

2

- Nombre del ejercicio:** Elevación de cadera a la horizontal
- Cualidad Física:** Fuerza.
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** General
- Ejercicio:** P.P.: Sentado con pies sobre fitball y brazos apoyados en semiflexión atrás
T-1º: Elevación de cadera a la horizontal manteniendo posición alineada y codos extendidos
- Tipo de Movimiento:** Activo libre
- Técnica de movimiento:** Conducido
- Estructura:** Global
- Contracción:** Isométrico
- Velocidad:** Normal

3

- Nombre del ejercicio:** Elevación lateral sobre fitball
- Cualidad Física:** Fuerza.
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Tronco
- Ejercicio:** P.P.: Tendido lateral abrazando el fitball y piernas semiflexionadas apoyando las rodillas en el suelo
T-1º: Elevación de la cadera arriba hasta el alineamiento corporal así como del brazo que formará 180º con el que abraza el fitball
- Tipo de Movimiento:** Activo libre
- Técnica de movimiento:** Conducido
- Estructura:** Analítico
- Contracción:** Isométrico
- Velocidad:** Normal

4

- Nombre del ejercicio:** Extensiones sobre fitball
- Cualidad Física:** Fuerza.
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** General
- Ejercicio:** P.P.: Tierra inclinada con pies sobre fitball
T-1º: Flexo-extensiones de brazos manteniendo alineación corporal
- Tipo de Movimiento:** Activo libre
- Técnica de movimiento:** Conducido
- Estructura:** Global
- Contracción:** Isotónico concéntrico
- Velocidad:** Normal

5

- Nombre del ejercicio:** Lumbares sobre fitball
- Cualidad Física:** Fuerza.
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Tronco
- Ejercicio:** P.P.: Tendido prono con fitball bajo abdomen y manos tras la cabeza. Pies abiertos anchura de las caderas
T-1º: Realizar extensiones de tronco controladas manteniendo equilibrio
- Tipo de Movimiento:** Activo libre
- Técnica de movimiento:** Conducido
- Estructura:** Sintético
- Contracción:** Isotónico concéntrico
- Velocidad:** Normal

6

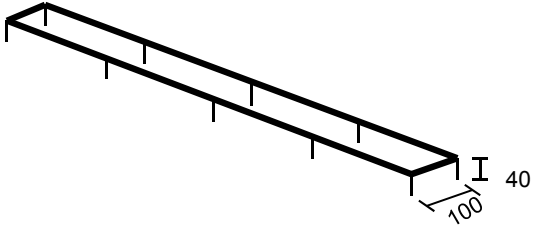
- Nombre del ejercicio:** Extensión de brazo y pierna contraria
- Cualidad Física:** Fuerza.
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** General
- Ejercicio:** P.P.: De rodillas con fitball bajo el abdomen y manos apoyadas en suelo. Banda elástica cogida con las manos y atada tras la planta de un pie
T-1º: Elevar pierna y brazo contrario extendiendo los segmentos corporales y manteniendo alineación
- Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- Técnica de movimiento:** Conducido
- Estructura:** Global
- Contracción:** Isotónico concéntrico
- Velocidad:** Normal

7

- Nombre del ejercicio:** Giros de tronco y piernas con fitball
- Cualidad Física:** Fuerza.
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Abdomen
- Ejercicio:** P.P.: Tendido supino con manos tras cabeza y fitball entre las piernas que se encuentran en 90º-90º
T-1º: Elevación de tronco arriba y giros de tronco a un lado y piernas al contrario
T-2.: Regreso a la posición de partida
T-3: Giro de tronco y piernas hacia el otro lado
- Tipo de Movimiento:** Activo
- Técnica de movimiento:** Conducido
- Estructura:** Global
- Contracción:** Isotónica concéntrica
- Velocidad:** Normal

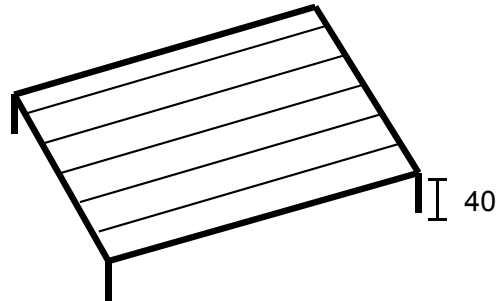
1

Marco rectangular



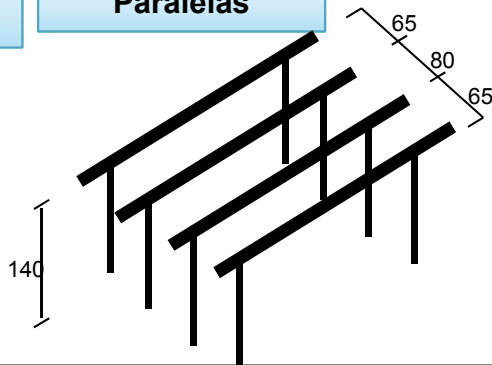
2

Mesa cuadrada



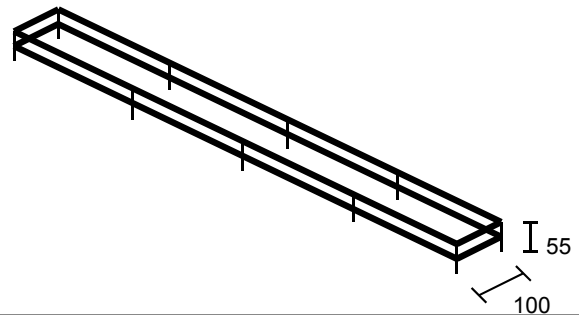
3

Paralelas



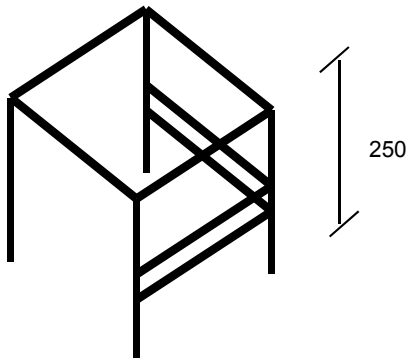
4

Marco rectangular con barra debajo



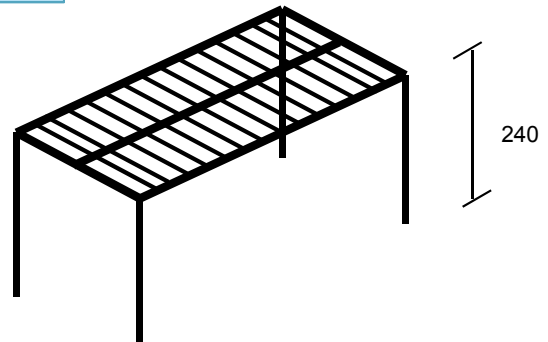
5

Barra de suspensiones



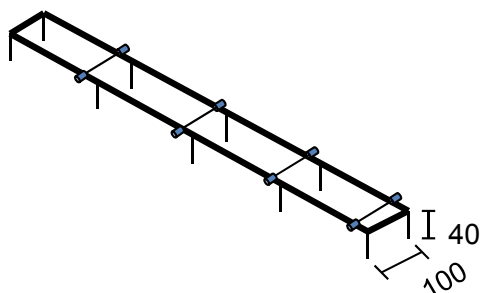
6

Escalera horizontal



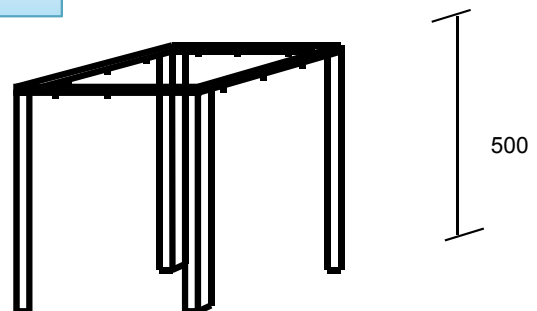
7

Marco rectangular con pesas



8

Pórtico con cuerdas



[Página intencionadamente en blanco]

DURACIÓN EN CADA ESTACIÓN: 30"
Nº DE VUELTAS: 2

RECUPERACIÓN: 20"
PAUSA ENTRE SERIES: 2'

1

Marco rectangular - pesas



2

Mesa cuadrada



3

Paralelas



4

Marco rectangular - banco



5

Barra de suspensiones



6

Espaldera - banco inclinado



7

Escalera horizontal



8

Pórtico con cuerdas



SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito fijo

B-1.71

DURACIÓN EN CADA ESTACIÓN: 20" /30"
Nº DE VUELTAS: 2

RECUPERACIÓN: 30" /20"
PAUSA ENTRE SERIES: 2'

1

▪**Nombre del ejercicio:** Extensión brazos pesa
▪**Cualidad Física:** Fuerza.
▪**Ejecutantes:** Individual
▪**Localización Muscular:** brazos
▪**Ejercicio:** P.P.: Firmes, brazos flexionados, pesa detrás de la nuca.
T-1º: Extensión de brazos arriba.
T-2º: Flexión de brazos para volver a la posición de partida.
P.F.: Igual que posición de partida.
▪**Tipo de Movimiento:** Activo resistido
▪**Técnica de movimiento:** Conducido
▪**Estructura:** Analítica.
▪**Contracción:** Isotónica concéntrica.
▪**Velocidad:** Normal.
▪**Aparatos Auxiliares:** Marco rectangular con pesas

2

▪**Nombre del ejercicio:** Saltar mesa cuadrada
▪**Cualidad Física:** Fuerza.
▪**Ejecutantes:** Individual.
▪**Localización Muscular:** Piernas
▪**Ejercicio:** P.P.: Firmes, delante de la mesa cuadrada
T-1º: Saltar con los pies juntos para subir a la mesa
T-2º: Saltar con los pies juntos hacia atrás para bajar de la mesa y volver a la posición de partida.
P.F.: Igual que posición de partida.
▪**Tipo de Movimiento:** Activo libre
▪**Técnica de movimiento:** Conducido
▪**Estructura:** Global
▪**Contracción:** Isotónica concéntrica.
▪**Velocidad:** Normal
▪**Aparatos Auxiliares:** Mesa cuadrada

3

▪**Nombre del ejercicio:** Cruce de paralelas
▪**Cualidad Física:** Fuerza.
▪**Ejecutantes:** Individual.
▪**Localización Muscular:** Brazos
▪**Ejercicio:** P.P.: Extensión dominante al inicio de las paralelas.
T-1º: Realizar locomociones de brazos hasta llegar al final de las paralelas.
P.F.: Igual que posición de partida pero al final de paralelas.
▪**Tipo de Movimiento:** Activo libre
▪**Técnica de movimiento:** Conducido
▪**Estructura:** Analítica
▪**Contracción:** Isotónica concéntrica.
▪**Velocidad:** Normal
▪**Aparatos Auxiliares:** Paralelas

4

▪**Nombre del ejercicio:** Torsión tronco
▪**Cualidad Física:** Fuerza.
▪**Ejecutantes:** Individual
▪**Localización Muscular:** Tronco
▪**Ejercicio:** P.P.: Tendido prono atravesado a banco con apoyo de pies en el marco rectangular y manos en nuca.
T-1º: Extensión de tronco a la horizontal
T-2º: Torsión de tronco en ambos sentidos (izqda-dcha).
T-3º: Flexión de tronco para volver a la posición de partida.
▪**Tipo de Movimiento:** Activo libre
▪**Técnica de movimiento:** Conducido
▪**Estructura:** Analítica.
▪**Contracción:** Isotónica concéntrica.
▪**Velocidad:** Lenta
▪**Aparatos Auxiliares:** Marco rectangular con banco

5

▪**Nombre del ejercicio:** Flexión brazos barra
▪**Cualidad Física:** Fuerza.
▪**Ejecutantes:** Individual
▪**Localización Muscular:** brazos
▪**Ejercicio:** P.P.: Firmes debajo de barra de suspensiones
T-1º: Salto para agarrar la barra y realizar flexión de brazos
T-2º: Extensión de brazos y soltar la barra de para volver a la posición de partida.
P.F.: Firmes debajo de barra de suspensiones
▪**Tipo de Movimiento:** Activo libre
▪**Técnica de movimiento:** Conducido
▪**Estructura:** Analítica.
▪**Contracción:** Isotónica concéntrica.
▪**Velocidad:** Normal.
▪**Aparatos Auxiliares:** Barra de suspensiones

6

▪**Nombre del ejercicio:** Flexiones tronco
▪**Cualidad Física:** Fuerza.
▪**Ejecutantes:** Individual
▪**Localización Muscular:** Tronco
▪**Ejercicio:** P.P.: Tendido supino invertido, piernas flexionadas y brazos cruzados tocando los hombros(sobre el banco inclinado).
T-1º: Flexión de tronco a tocar con los codos las rodillas.
T-2º: Extensión de tronco para volver a la posición de partida.
P.F.: Igual que posición de partida.
▪**Tipo de Movimiento:** Activo libre
▪**Técnica de movimiento:** Conducido
▪**Estructura:** Analítica.
▪**Contracción:** Isotónica concéntrica.
▪**Velocidad:** Lenta
▪**Aparatos Auxiliares:** Espaldera con un banco inclinado

7

▪**Nombre del ejercicio:** Cruce de escalera horiz.
▪**Cualidad Física:** Fuerza.
▪**Ejecutantes:** Individual.
▪**Localización Muscular:** Brazos
▪**Ejercicio:** P.P.: Suspensión vertical al inicio de la escalera horizontal.
T-1º: Realizar locomociones de brazos adelante hasta llegar al final de la escalera horizontal.
P.F.: Igual que posición de partida pero al final de escalera
▪**Tipo de Movimiento:** Activo libre
▪**Técnica de movimiento:** Conducido
▪**Estructura:** Analítica
▪**Contracción:** Isotónica concéntrica.
▪**Velocidad:** Normal
▪**Aparatos Auxiliares:** Escalera horizontal.

8

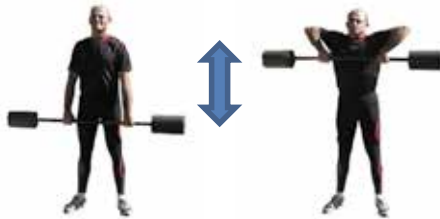
▪**Nombre del ejercicio:** Trepa con presa
▪**Cualidad Física:** Fuerza.
▪**Ejecutantes:** Individual.
▪**Localización Muscular:** Brazos
▪**Ejercicio:** P.P.: De pie, (parte baja de la cuerda), agarrada ésta con las manos y con presa de pies.
T-1º: Trepa de cuerda con presa de pies hasta el final.
T-2º: Bajar la cuerda con presa de pies para volver a P.P.
P.F.: Igual que posición de partida.
▪**Tipo de Movimiento:** Activo libre
▪**Técnica de movimiento:** Conducido
▪**Estructura:** Global
▪**Contracción:** Isotónica concéntrica.
▪**Velocidad:** Normal
▪**Aparatos Auxiliares:** Pórtico con cuerda.

DURACIÓN EN CADA ESTACIÓN: 20" /30"
Nº DE VUELTAS: 2

RECUPERACIÓN: 30" /20"
PAUSA ENTRE SERIES: 2'

1

Marco rectangular - pesas



2

Mesa cuadrada



3

Paralelas



4

Marco rectangular - banco



5

Barra de suspensiones



6

Espaldera - banco inclinado



7

Escalera horizontal



8

Pórtico con cuerdas



SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito fijo

B-1.72

DURACIÓN EN CADA ESTACIÓN: 20" /30"
Nº DE VUELTAS: 2

RECUPERACIÓN: 30" /20"
PAUSA ENTRE SERIES: 2'

1

- **Nombre del ejercicio:** Elevación codos pesa
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** brazos
- **Ejercicio:** P.P.: Firmes, pesa cogida con palmas atrás, manos juntas y abajo.
- T-1º: Flexión de brazos y elevación de codos para subir la barra hasta debajo de la barbilla.
- T-2º: Extensión de brazos para volver a la pos. partida.
- P.F.: Igual que posición de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítico.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Normal.
- **Aparatos Auxiliares:** Marco rectangular con pesas

2

- **Nombre del ejercicio:** Salto pata coja.
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Piernas
- **Ejercicio:** P.P.: Firmes, delante de la mesa cuadrada
- T-1º: Subir y bajar a la mesa saltando con pierna izquierda
- T-2º: Subir y bajar a la mesa saltando con pierna derecha.
- P.F.: Igual que posición de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Normal
- **Aparatos Auxiliares:** Mesa cuadrada

3

- **Nombre del ejercicio:** Flexo-extensión paralelas
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Brazos
- **Ejercicio:** P.P.: Extensión dominante sobre las paralelas.
- T-1º: Flexión de brazos.
- T-2º: Extensión de brazos para volver a la pos. de partida
- P.F.: Extensión dominante sobre las paralelas.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítico
- **Contracción:** Isotónica concéntrica/excéntrica
- **Velocidad:** Normal
- **Aparatos Auxiliares:** Paralelas

4

- **Nombre del ejercicio:** Flexo-extensión tronco
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Tronco
- **Ejercicio:** P.P.: Sentado en el banco con apoyo de pies en el marco rectangular y brazos cruzados tocando hombros.
- T-1º: Extensión de tronco atrás hasta la horizontal
- T-2º: Flexión de tronco para volver a la posición de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítico.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Lenta
- **Aparatos Auxiliares:** Marco rectangular con banco

5

- **Nombre del ejercicio:** Flexión brazos barra
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** brazos
- **Ejercicio:** P.P.: En suspensión vertical agarrando barra.
- T-1º: Flexión de brazos hasta sobrepasar barra con barbilla.
- T-2º: Extensión de brazos para volver a la pos. de partida
- P.F.: En suspensión vertical .
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítico.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Normal.
- **Aparatos Auxiliares:** Barra de suspensiones

6

- **Nombre del ejercicio:** Elevación piernas
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Tronco
- **Ejercicio:** P.P.: Tendido supino sobre el banco inclinado, agarrado a la espaldera, piernas juntas y elevadas unos centímetros del banco.
- T-1º: Elevación de piernas al frente.
- T-2º: Descenso de piernas para volver a la pos. de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítico.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Lenta
- **Aparatos Auxiliares:** Espaldera con un banco inclinado

7

- **Nombre del ejercicio:** Cruce lateral escalera
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Brazos
- **Ejercicio:** P.P.: Suspensión vertical dejando dos peldaños entre los brazos.
- T-1º: Realizar locomociones de brazos laterales para cruzar la escalera horizontal lateralmente.
- P.F.: Igual que posición de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítico
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Normal
- **Aparatos Auxiliares:** Escalera horizontal.

8

- **Nombre del ejercicio:** Trepa con cantos internos
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Brazos
- **Ejercicio:** P.P.: De pie, (parte baja de la cuerda), agarrada ésta con las manos y con los cantos internos de los pies.
- T-1º: Trepa de cuerda con apoyo de cantos internos de pies.
- T-2º: Bajar la cuerda con apoyo de cantos internos de pies .
- P.F.: Igual que posición de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítico
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Normal
- **Aparatos Auxiliares:** Pórtico con cuerda.

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito fijo

B-1.73

DURACIÓN EN CADA ESTACIÓN: 20" /30"
Nº DE VUELTAS: 2

RECUPERACIÓN: 30" /20"
PAUSA ENTRE SERIES: 2'

1

Marco rectangular - pesas



2

Paralelas



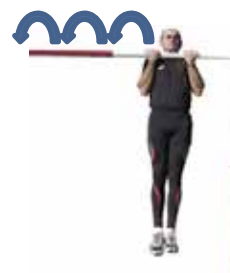
3

Marco rectangular - pesas



4

Barra de suspensiones



5

Espaldera - banco inclinado



6

Espaldera



7

Escalera horizontal



8

Pórtico con cuerdas



SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito fijo

B-1.73

DURACIÓN EN CADA ESTACIÓN: 20" /30"
Nº DE VUELTAS: 2

RECUPERACIÓN: 30" /20"
PAUSA ENTRE SERIES: 2'

<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> •Nombre del ejercicio: Extensión brazos pesa •Cualidad Física: Fuerza. •Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: brazos •Ejercicio: P.P.: Tendido supino, brazos flexionados, pesa en el pecho. T-1º: Extensión de brazos arriba. T-2º: Flexión de brazos para volver a la posición de partida. P.F.: Igual que posición de partida. •Tipo de Movimiento: Activo resistido •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Analítica. •Contracción: Isotónica concéntrica. •Velocidad: Normal. •Aparatos Auxiliares: Marco rectangular con pesas 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> •Nombre del ejercicio: Salto en paralelas. •Cualidad Física: Fuerza. •Ejecutantes: Individual. •Localización Muscular: Piernas •Ejercicio: P.P.: En cuclillas agarrando una barra por exterior T-1º: Extensión con impulso de piernas saltando arriba. T-2º: Flexión de piernas para volver a la posición de partida P.F.: En cuclillas agarrando una barra por exterior •Tipo de Movimiento: Activo libre •Técnica de movimiento: Impulsado •Estructura: Global •Contracción: Isotónica concéntrica. •Velocidad: Normal •Aparatos Auxiliares: Paralelas
<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> •Nombre del ejercicio: Inclinación tronco •Cualidad Física: Fuerza. •Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: Tronco •Ejercicio: P.P: Firmes, piernas abiertas, brazos flexionados, pesa detrás de la nuca. T-1º: Inclinación de tronco T-2º: Extensión de tronco para volver a la pos. de partida. •Tipo de Movimiento: Activo resistido •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Analítico. •Contracción: Isotónica concéntrica. •Velocidad: Lenta. •Aparatos Auxiliares: Marco rectangular con pesas 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> •Nombre del ejercicio: Locomociones brazos •Cualidad Física: Fuerza. •Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: brazos •Ejercicio: P.P.: En suspensión vertical , brazos flexionados T-1º: Realizar locomociones manteniendo brazos flexionados P.F.: Igual que posición de partida. •Tipo de Movimiento: Activo libre •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Analítico. •Contracción: Isotónica concéntrica. •Velocidad: Normal. •Aparatos Auxiliares: Barra de suspensiones
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> •Nombre del ejercicio: Elevación piernas •Cualidad Física: Fuerza. •Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: Tronco •Ejercicio: P.P.: Tendido supino sobre el banco inclinado, agarrado a la espaldera, piernas juntas y elevadas unos centímetros del banco. T-1º: Elevación de piernas al frente. T-2º: Descenso de piernas para volver a la pos. de partida. •Tipo de Movimiento: Activo libre •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Analítico. •Contracción: Isotónica concéntrica. •Velocidad: Lenta •Aparatos Auxiliares: Espaldera con un banco inclinado 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> •Nombre del ejercicio: Impulsos tierra invertida •Cualidad Física: Fuerza. •Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: Brazos •Ejercicio: P.P.: Tierra invertida (pies en 2º barrote) T-1º: Separar manos mediante impulso breve. T-2º: Juntar manos de impulso para volver a la P.P. P.F.: Tierra invertida (pies en 2º barrote) •Tipo de Movimiento: Activo libre •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Analítico. •Contracción: Isotónica concéntrica. •Velocidad: Normal •Aparatos Auxiliares: Espaldera
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> •Nombre del ejercicio: Circunducciones brazos •Cualidad Física: Fuerza. •Ejecutantes: Individual. •Localización Muscular: Brazos •Ejercicio: P.P.: Suspensión vertical al inicio de la escalera horizontal. T-1º: Realizar locomociones con brazo derecho y al mismo tiempo circunducciones con brazo izquierdo. T-2º: Igual de T-1º pero cambiando de brazos. P.F.: Igual que posición de partida pero al final de escalera •Tipo de Movimiento: Activo libre •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Global •Contracción: Isotónica concéntrica. •Velocidad: Normal •Aparatos Auxiliares: Escalera horizontal. 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> •Nombre del ejercicio: Trepa de cuerda sin apoyo •Cualidad Física: Fuerza. •Ejecutantes: Individual. •Localización Muscular: Brazos •Ejercicio: P.P.: De pie, (parte baja de la cuerda), agarrada ésta con las manos . T-1º: Trepa de cuerda sin apoyo de pies hasta el final. T-2º: Bajar la cuerda sin apoyo de pies para volver a P.P. P.F.: Igual que posición de partida. •Tipo de Movimiento: Activo libre •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Analítico. •Contracción: Isotónica concéntrica/excéntrica •Velocidad: Normal •Aparatos Auxiliares: Pórtico con cuerda.

DURACIÓN EN CADA ESTACIÓN: 20" /30"
Nº DE VUELTAS: 2

RECUPERACIÓN: 30" /20"
PAUSA ENTRE SERIES: 2'

1

Marco rectangular



2

Paralelas



3

Marco rectangular - banco



4

Espaldera



5

Espaldera - banco inclinado



6

Escalera horizontal



7

Marco rectangular - pesa



8

Pórtico con cuerdas



SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito fijo

B-1.74

DURACIÓN EN CADA ESTACIÓN: 20" /30"
Nº DE VUELTAS: 2

RECUPERACIÓN: 30" /20"
PAUSA ENTRE SERIES: 2'

1

- **Nombre del ejercicio:** Saltos marco rectangular
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Piernas
- **Ejercicio:** P.P.: Firmes, delante del marco rectangular
- T-1º: Saltos con los pies juntos para pasar el marco con giro de 180º en el extremo.
- P.F.:
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Normal
- **Aparatos Auxiliares:** Marco rectangular

2

- **Nombre del ejercicio:** Locomociones a saltos
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Brazos
- **Ejercicio:** P.P.: Extensión dominante al inicio de las paralelas.
- T-1º: Realizar locomociones de brazos a saltos hasta llegar al final de las paralelas.
- P.F.: Igual que posición de partida pero al final de paralelas.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítica
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Normal
- **Aparatos Auxiliares:** Paralelas

3

- **Nombre del ejercicio:** Torsión tronco
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Tronco
- **Ejercicio:** P.P.: Tendido prono atravesado a banco con apoyo de pies en el marco rectangular y manos en nuca.
- T-1º: Extensión de tronco a la horizontal
- T-2º: Torsión de tronco en ambos sentidos (izqda-dcha).
- T-3º: Flexión de tronco para volver a la posición de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítica.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Lenta
- **Aparatos Auxiliares:** Marco rectangular con banco

4

- **Nombre del ejercicio:** Elevación piernas
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Tronco
- **Ejercicio:** P.P.: Suspensión vertical, agarrado a la espaldera
- T-1º: Elevación de piernas al frente.
- T-2º: Descenso de piernas para volver a la pos. de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítica.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Lenta
- **Aparatos Auxiliares:** Espaldera

5

- **Nombre del ejercicio:** Extensiones tronco
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Tronco
- **Ejercicio:** P.P.: Tendido prono invertido, manos en la nuca (sobre el banco inclinado).
- T-1º: Extensión de tronco atrás.
- T-2º: Flexión de tronco para volver a la posición de partida.
- P.F.: Igual que posición de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítica.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Lenta
- **Aparatos Auxiliares:** Espaldera con un banco inclinado

6

- **Nombre del ejercicio:** Cruce en suspensión curva
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Brazos
- **Ejercicio:** P.P.: Suspensión curva (apoyo de manos y pies) al inicio de la escalera horizontal.
- T-1º: Realizar locomociones de brazos y piernas adelante hasta llegar al final de la escalera horizontal.
- P.F.: Igual que posición de partida pero al final de escalera
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Normal
- **Aparatos Auxiliares:** Escalera horizontal.

7

- **Nombre del ejercicio:** Sentadillas pesa.
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Piernas
- **Ejercicio:** P.P.: Firmes, brazos flexionados, pesa detrás de la nuca.
- T-1º: Semiflexión de piernas .
- T-2º: Extensión de piernas para volver a la pos. de partida.
- P.F.: Firmes, pesa detrás de la nuca.
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítica.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Normal.
- **Aparatos Auxiliares:** Marco rectangular con pesa

8

- **Nombre del ejercicio:** Trepa en escuadra.
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Brazos
- **Ejercicio:** P.P.: Sentado en el suelo agarrando la cuerda.
- T-1º: Trepa de cuerda sin apoyo y con piernas en escuadra.
- T-2º: Bajar la cuerda sin apoyo y con piernas en escuadra.
- P.F.: Igual que posición de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica/excéntrica
- **Velocidad:** Normal
- **Aparatos Auxiliares:** Pórtico con cuerda.

SESIÓN MODULAR DE ACTIVIDADES FÍSICAS SISTEMÁTICAS
(Actividades Genéricas)

C-1
Coordinación Funcional
(15')

[Página intencionadamente en blanco]

SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
Tabla de locomoción

C-1.11

DURACIÓN EN CADA ESTACIÓN: 30"

RECUPERACIÓN: 45" (carrera suave)

TIEMPO TOTAL: 15'

1



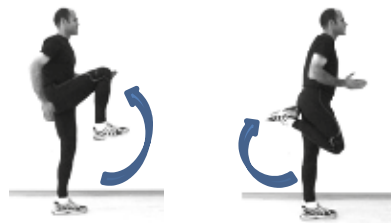
2



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'

<p align="center">1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪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 	<p align="center">2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪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
<p align="center">3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪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 	<p align="center">4</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪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
<p align="center">5</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪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 	<p align="center">6</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪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
<p align="center">7</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪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 	<p align="center">8</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪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
<p align="center">9</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪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 	<p align="center">10</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪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

SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
Tabla de locomoción

C-1.12

DURACIÓN EN CADA ESTACIÓN: 30"

RECUPERACIÓN: 45" (carrera suave)

TIEMPO TOTAL: 15'

1



2



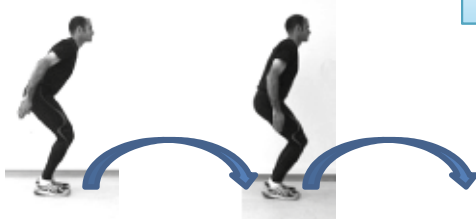
3



4



5



6



7



8



9



10



SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
Tabla de locomoción

C-1.12

DURACIÓN EN CADA ESTACIÓN: 30" RECUPERACIÓN: 45" (carrera suave) TIEMPO TOTAL: 15'

▪**Nombre del ejercicio:** Pasos de gigante
▪**Cualidad Física:** Coordinación
▪**Ejecutantes:** Individual.
▪**Localización Muscular:** Piernas
▪**Ejercicio:** P.P.: Firmes
T-1º: Andar con pasos muy largos(30")
▪**Tipo de Movimiento:** Activo libre
▪**Técnica de movimiento:** Conducido
▪**Estructura:** Global
▪**Contracción:** Isotónica concéntrica.
▪**Velocidad:** Normal

1

▪**Nombre del ejercicio:** El gorila
▪**Cualidad Física:** Coordinación
▪**Ejecutantes:** Individual.
▪**Localización Muscular:** General
▪**Ejercicio:** P.P.: Firmes
T-1º: Flexión de tronco y piernas para tocar los dedos del pie opuesto con una mano.
T-2º: Andar flexionando el tronco y tocando los dedos del pie opuesto a cada paso (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 delante (30")
▪**Tipo de Movimiento:** Activo libre
▪**Técnica de movimiento:** Conducido
▪**Estructura:** Global
▪**Contracción:** Isotónica concéntrica.
▪**Velocidad:** Normal

3

▪**Nombre del ejercicio:** El soldado
▪**Cualidad Física:** Coordinación
▪**Ejecutantes:** Individual.
▪**Localización Muscular:** Piernas
▪**Ejercicio:** P.P.: Firmes
T-1º: Carrera con elevación de piernas al frente sin doblar las rodillas (30")
▪**Tipo de Movimiento:** Activo libre
▪**Técnica de movimiento:** Conducido
▪**Estructura:** Global
▪**Contracción:** Isotónica concéntrica.
▪**Velocidad:** Normal

4

▪**Nombre del ejercicio:** El canguro
▪**Cualidad Física:** Coordinación
▪**Ejecutantes:** Individual.
▪**Localización Muscular:** Piernas
▪**Ejercicio:** P.P.: Firmes
T-1º: Avanzar por medio de saltos largos con los pies juntos (30")
▪**Tipo de Movimiento:** Activo libre
▪**Técnica de movimiento:** Conducido
▪**Estructura:** Global
▪**Contracción:** Isotónica concéntrica.
▪**Velocidad:** Normal

5

▪**Nombre del ejercicio:** El perro cojo
▪**Cualidad Física:** Coordinación
▪**Ejecutantes:** Individual.
▪**Localización Muscular:** General
▪**Ejercicio:** P.P.: Posición de cuadrupedia
T-1º: Levantar un pie y avanzar hacia delante usando ambas manos y el otro pie (15" con cada pie).
▪**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 simultáneo (impulso de punteras y antebrazos) 30"
▪**Tipo de Movimiento:** Activo libre
▪**Técnica de movimiento:** Conducido
▪**Estructura:** Global
▪**Contracción:** Isotónica concéntrica.
▪**Velocidad:** Normal

7

▪**Nombre del ejercicio:** Salto de banco
▪**Cualidad Física:** Coordinación
▪**Ejecutantes:** Parejas
▪**Localización Muscular:** Piernas
▪**Ejercicio:** P.P.: **A** firmes, **B** en arrodillado banco.
T-1º: **A** salta por encima de **B**.
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:** Transporte caballo y jinete
▪**Cualidad Física:** Fuerza
▪**Ejecutantes:** Parejas
▪**Localización Muscular:** Piernas
▪**Ejercicio:** P.P.: **A** firmes y **B** subido sobre la espalda de **A**
T-1º: **A** transporta a **B** subido a su espalda (30")
T-1º: **B** transporta a **A** subido a su espalda (30")
▪**Tipo de Movimiento:** Activo resistido
▪**Técnica de movimiento:** Conducido
▪**Estructura:** Global
▪**Contracción:** Isotónica concéntrica.
▪**Velocidad:** Normal

9

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

10

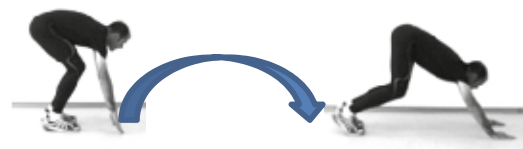
SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
Tabla de locomoción

C-1.13

DURACIÓN EN CADA ESTACIÓN: 30"

RECUPERACIÓN: 45" (carrera suave)

TIEMPO TOTAL: 15'



SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional

Tabla de locomoción

C-1.13

DURACIÓN EN CADA ESTACIÓN: 30" RECUPERACIÓN: 45" (carrera suave) TIEMPO TOTAL: 15'

<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold; background-color: #ADD8E6; padding: 5px;">1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 	<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold; background-color: #ADD8E6; padding: 5px;">2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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
<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold; background-color: #ADD8E6; padding: 5px;">3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 	<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold; background-color: #ADD8E6; padding: 5px;">4</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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
<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold; background-color: #ADD8E6; padding: 5px;">5</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nombre del ejercicio: La rana ▪ Cualidad Física: Coordinación ▪ Ejecutantes: Individual. ▪ Localización Muscular: Piernas ▪ Ejercicio: P.P.: En semiflexión de piernas (90°) 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 	<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold; background-color: #ADD8E6; padding: 5px;">6</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nombre del ejercicio: El conejo ▪ Cualidad Física: Coordinación ▪ Ejecutantes: Individual. ▪ Localización Muscular: Piernas ▪ Ejercicio: P.P.: En semiflexión de piernas (90°) 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
<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold; background-color: #ADD8E6; padding: 5px;">7</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 	<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold; background-color: #ADD8E6; padding: 5px;">8</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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
<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold; background-color: #ADD8E6; padding: 5px;">9</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 	<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold; background-color: #ADD8E6; padding: 5px;">10</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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

SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
Tabla de locomoción

C-1.14

DURACIÓN EN CADA ESTACIÓN: 30"

RECUPERACIÓN: 45" (carrera suave)

TIEMPO TOTAL: 15'



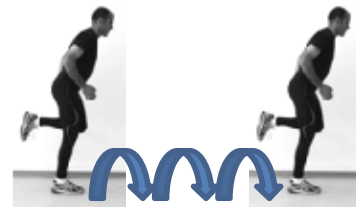
1



2



3



4



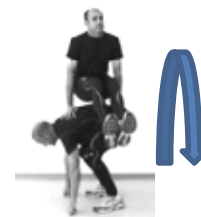
5



6



7



8



9



10

SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional

Tabla de locomoción

C-1.14

DURACIÓN EN CADA ESTACIÓN: 30"



































RECUPERACIÓN: 45" (carrera suave)

TIEMPO TOTAL: 15'

<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> •Nombre del ejercicio: Patada de fútbol •Cualidad Física: Coordinación •Ejecutantes: Individual. •Localización Muscular: Piernas •Ejercicio: P.P.: Firmes <p>T-1º: Andar elevando una pierna a cada paso a tocar la punta del pie con la mano opuesta (30")</p> <ul style="list-style-type: none"> •Tipo de Movimiento: Activo libre •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Global •Contracción: Isotónica concéntrica. •Velocidad: Rápida 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> •Nombre del ejercicio: La rendición •Cualidad Física: Coordinación •Ejecutantes: Individual. •Localización Muscular: Piernas •Ejercicio: P.P.: Firmes <p>T-1º: Andar tocando el suelo con la rodilla de la pierna retrasada a cada paso. (30")</p> <ul style="list-style-type: none"> •Tipo de Movimiento: Activo libre •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Global •Contracción: Isotónica concéntrica. •Velocidad: Normal
<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> •Nombre del ejercicio: La oruga •Cualidad Física: Coordinación •Ejecutantes: Individual. •Localización Muscular: General •Ejercicio: P.P.: Tierra <p>T-1º: Aproximar los pies a las manos sin doblar las rodillas mediante locomociones.</p> <p>T-2º: Separar las manos de los pies hasta la posición de tierra mediante locomociones</p> <ul style="list-style-type: none"> •Tipo de Movimiento: Activo libre •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Global •Contracción: Isotónica concéntrica. •Velocidad: Normal 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> •Nombre del ejercicio: La pata coja •Cualidad Física: Fuerza •Ejecutantes: Individual. •Localización Muscular: Piernas •Ejercicio: P.P.: Firmes <p>T-1º: Avanzar por medio de saltos con la pierna izquierda (15")</p> <p>T-2º: Avanzar por medio de saltos con la pierna derecha (15")</p> <ul style="list-style-type: none"> •Tipo de Movimiento: Activo libre •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Global •Contracción: Isotónica concéntrica. •Velocidad: Normal
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> •Nombre del ejercicio: La carpa •Cualidad Física: Fuerza •Ejecutantes: Individual. •Localización Muscular: Piernas •Ejercicio: P.P.: Firmes <p>T-1º: Realizar un bote</p> <p>T-2º: Saltar (en carpa) levantando las piernas a la horizontal y oscilando simultáneamente los brazos al frente, codos bloqueados, a tocar la punta de los pies.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Tipo de Movimiento: Activo libre •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Global •Contracción: Isotónica concéntrica. •Velocidad: Normal 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> •Nombre del ejercicio: Saltos desde tierra •Cualidad Física: Fuerza •Ejecutantes: Individual. •Localización Muscular: General •Ejercicio: P.P.: Tierra con piernas separadas. <p>T-1º: Moverse hacia delante por medio de impulsos simultáneos de manos y punteras (30").</p> <ul style="list-style-type: none"> •Tipo de Movimiento: Activo libre •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Analfítica. •Contracción: Isotónica concéntrica. •Velocidad: Normal
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> •Nombre del ejercicio: El barril •Cualidad Física: Coordinación •Ejecutantes: Individual. •Localización Muscular: Tronco •Ejercicio: P.P.: Tendido supino <p>T-1º: Rodar en sentido horario.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Tipo de Movimiento: Activo libre •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Analítica. •Contracción: Isotónica concéntrica. •Velocidad: Normal 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> •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. <p>T-1º: A salta por encima de B con apoyo de manos y pasando las piernas por el interior.</p> <p>T-2º: Igual de T-1º pero B salta por encima de A (30")</p> <ul style="list-style-type: none"> •Tipo de Movimiento: Activo libre •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Global •Contracción: Isotónica concéntrica. •Velocidad: Normal
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> •Nombre del ejercicio: El herido •Cualidad Física: Fuerza •Ejecutantes: Parejas •Localización Muscular: Piernas •Ejercicio: P.P.: A firmes y B cogido en brazos por A <p>T-1º: A transporta a B cogido en brazos (30")</p> <p>T-1º: B transporta a A cogido en brazos (30")</p> <ul style="list-style-type: none"> •Tipo de Movimiento: Activo resistido •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Global •Contracción: Isotónica concéntrica. •Velocidad: Normal 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> •Nombre del ejercicio: El caballito •Cualidad Física: Fuerza •Ejecutantes: Parejas •Localización Muscular: General •Ejercicio: P.P.: A a gatas, B subido encima de A, agarrado a su cuello <p>T-1º: A avanza a gatas arrastrando a B (30")</p> <p>T-2º: Igual de T-1º pero B arrastra a A (30")</p> <ul style="list-style-type: none"> •Tipo de Movimiento: Activo resistido •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Global •Contracción: Isotónica concéntrica. •Velocidad: Normal

SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
 Tabla de destrezas gimnásticas

C-1.21

<p>1 <u>Salto</u> Caballo: Salto a pídola</p>	<p>PP </p>	<p>T-1 </p>	<p>T-2 </p>	<p>T-3 </p>	<p>T-4 </p>	<p>PF </p>
<p>2 <u>Salto</u> Potro: Salto interior</p>	<p>PP </p>	<p>T-1 </p>	<p>T-2 </p>	<p>T-3 </p>	<p>T-4 </p>	<p>PF </p>
<p>3 <u>Salto</u> Plinto: Voltereta</p>	<p>PP </p>	<p>T-1 </p>	<p>T-2 </p>	<p>T-3 </p>	<p>T-4 </p>	<p>PF </p>
<p>4 En colchoneta: Voltereta adelante agrupado</p>	<p>PP </p>	<p>T-1 </p>	<p>T-2 </p>	<p>T-3 </p>	<p>T-4 </p>	<p>PF </p>
<p>5 En colchoneta: Voltereta atrás agrupado</p>	<p>PP </p>	<p>T-1 </p>	<p>T-2 </p>	<p>T-3 </p>	<p>T-4 </p>	<p>PF </p>
<p>6 En colchoneta: Parado de cabeza con ayuda</p>	<p>PP </p>	<p>T-1 </p>	<p>T-2 </p>	<p>PF </p>		

SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
Tabla de destrezas gimnásticas

C-1.21

<p>1</p> <p>Salto caballo</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: Firmes. T-1º: Carrera de aproximación al obstáculo. T-2º: Impulso. T-3º: Apoyo simultáneo de manos y salto a lo largo del obstáculo con abducción de piernas. T-4º: Vuelo y caída.</p>	<p>P.F.: Firmes. ▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Impulsado ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal ▪Aparatos Auxiliares: Caballo</p>
<p>2</p> <p>Salto interior potro</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: Firmes. T-1º: Carrera de aproximación al obstáculo. T-2º: Impulso. T-3º: Apoyo simultáneo de manos y flexión total de piernas pasando las mismas entre los brazos sin tocar el potro. T-4º: Vuelo y caída.</p>	<p>P.F.: Firmes. ▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Impulsado ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal ▪Aparatos Auxiliares: Potro</p>
<p>3</p> <p>Salto de plinto con voltereta</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: Firmes. T-1º: Carrera de aproximación al obstáculo. T-2º: Impulso. T-3º: Apoyo simultáneo de manos sobre el plinto. T-4º: Flexión de cuello y tronco, elevación de caderas y rodamiento hasta llegar el apoyo en el</p>	<p>plinto con la espalda sin apoyo de cabeza. P.F.: Firmes. ▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Impulsado ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal ▪Aparatos Auxiliares: Plinto</p>
<p>4</p> <p>En colchoneta: Voltereta adelante agrupado</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: Firmes. T-1º: Impulso. T-2º: Apoyo simultáneo de manos sobre la colchoneta. T-3º: Flexión de cuello y tronco, elevación de caderas y rodamiento hasta llegar el apoyo en la colchoneta con la espalda sin apoyo de cabeza.</p>	<p>P.F.: Firmes. ▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Impulsado ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal ▪Aparatos Auxiliares: Colchoneta</p>
<p>5</p> <p>En colchoneta: Voltereta atrás agrupado</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: Firmes de espaldas a la colchoneta. T-1º: Flexión de tronco y piernas con brazos rectos apoyando manos en colchoneta. T-2º: Impulso hacia atrás cambiando apoyo de las manos al pasar por la altura de la cabeza. T-3º: Apoyo de espalda en la colchoneta elevando las rodillas y empujando las manos hacia arriba y</p>	<p>las caderas adelante. P.F.: Firmes. ▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Impulsado ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal ▪Aparatos Auxiliares: Colchoneta</p>
<p>6</p> <p>En colchoneta: Parado de cabeza con ayuda</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: Tronco ▪Ejercicio: P.P.: En cuclillas. T-1º: Apoyo de cabeza y manos formando un triángulo equilátero. T-2º: Elevación de una pierna. T-3º: Elevación de la otra pierna hasta juntarla con la primera en la vertical. P.F.: Parado de cabeza, con la ayuda de un</p>	<p>compañero sujetando por los tobillos o de la pared. ▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Impulsado ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isométrica ▪Velocidad: Normal ▪Aparatos Auxiliares: Colchoneta</p>

SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
 Tabla de destrezas gimnásticas

C-1.22

Plinto a lo largo: Salto a pídola

1



Plinto a lo ancho: El león

2



Potro-caballo: Doble apoyo

3



Plinto atravesado:
La paloma

4



Voltereta adelante (con zambullida)

5



Voltereta atrás (piernas juntas y estiradas)

6



Voltereta lateral

7



Parado de manos (con y sin ayuda)

8



<p>1 <u>Salto</u></p> <p>Plinto a lo largo: Salto a pídola</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: Firmes. T-1º: Carrera de aproximación al obstáculo. T-2º: Impulso. T-3º: Apoyo simultáneo de manos y salto a lo largo del obstáculo con abducción de piernas. T-4º: Vuelo y caída. P.F.: Firmes. ▪Tipo de Movimiento: Activo libre</p> <p>▪Técnica de movimiento: Impulsado ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal ▪Aparatos Auxiliares: Plinto.</p>
<p>2 <u>Salto</u></p> <p>Plinto a lo ancho: El león (+)</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: Firmes. T-1º: Carrera de aproximación al obstáculo. T-2º: Impulso. T-3º: Vuelo con flexión de cuello, tronco y elevación de caderas volteando para en la caída apoyar en la colchoneta con la espalda sin apoyo de cabeza. P.F.: Firmes. ▪Tipo de Movimiento: Activo libre</p> <p>▪Técnica de movimiento: Impulsado ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal ▪Aparatos Auxiliares: Plinto</p>
<p>3 <u>Salto</u></p> <p>Potro-caballo: Doble apoyo</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: Firmes. T-1º: Carrera de aproximación al potro. T-2º: Impulso. T-3º: Apoyo simultáneo de manos a lo ancho del potro pasando por encima de éste con abducción de piernas. T-4º: Apoyo simultáneo de manos a lo largo del caballo pasando por encima de éste con abducción de piernas. T-5º: Vuelo y caída. P.F.: Firmes. ▪Tipo de Movimiento: Activo libre</p> <p>▪Técnica de movimiento: Impulsado ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal ▪Aparatos Auxiliares: Potro y caballo</p>
<p>4 <u>Salto</u></p> <p>Plinto atravesado: La paloma (+)</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: Firmes. T-1º: Carrera de aproximación al obstáculo. T-2º: Impulso. T-3º: Apoyo simultáneo de manos con brazos estirados a lo ancho del plinto con flexión de cuello, tronco y elevación de caderas volteando. T-4º: Vuelo y caída en pie. P.F.: Firmes. ▪Tipo de Movimiento: Activo libre</p> <p>▪Técnica de movimiento: Impulsado ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal ▪Aparatos Auxiliares: Plinto</p>
<p>5</p> <p>Voltereta adelante (con zambullida)</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: Firmes. T-1º: Impulso y salto hacia adelante (zambullida). T-2º: Apoyo simultáneo de manos sobre la colchoneta. T-3º: Flexión de cuello y tronco, elevación de caderas y rodamiento hasta llegar el apoyo en la colchoneta con la espalda sin apoyo de cabeza. P.F.: Firmes.</p> <p>▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Impulsado ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal ▪Aparatos Auxiliares: Colchoneta</p>
<p>6</p> <p>Voltereta atrás (piernas juntas y estiradas)</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: Firmes de espaldas a la colchoneta. T-1º: Flexión de tronco y piernas con brazos rectos apoyando manos en colchoneta. T-2º: Impulso hacia atrás cambiando apoyo de las manos al pasar por la altura de la cabeza. T-3º: Apoyo de espalda en la colchoneta elevando las piernas (juntas y estiradas), empujando las manos hacia arriba y las caderas adelante. P.F.: Firmes.</p> <p>▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Impulsado ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal ▪Aparatos Auxiliares: Colchoneta</p>
<p>7</p> <p>Voltereta lateral</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: Firmes. T-1º: Impulso, torsión izquierda de tronco y apoyo alternativo de manos (1º izda.) sobre la colchoneta. T-2º: Elevación de caderas y piernas alternativamente a la vertical realizando una vuelta lateral en el sentido del frente. T-3º: Caída de pies alternativamente. P.F.: Firmes.</p> <p>▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Impulsado ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal ▪Aparatos Auxiliares: Colchoneta</p>
<p>8</p> <p>Parado de manos (con y sin ayuda)</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: Tronco ▪Ejercicio: P.P.: En firmes. T-1º: Apoyo manos con brazos estirados. T-2º: Elevación de piernas simultáneamente hasta la vertical. P.F.: Parado de manos, sin ayuda o con la ayuda de un compañero sujetando por los tobillos.</p> <p>▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Impulsado ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isométrica ▪Velocidad: Normal ▪Aparatos Auxiliares: Colchoneta</p>

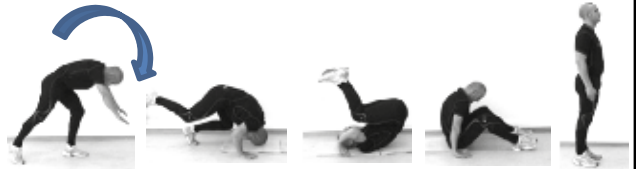
Salto interior - Voltereta

1



Voltereta agrupado

2



Cuadrupedia entre cajones

3



Salto pídola potro

4



Correr por bancos - Voltereta

5



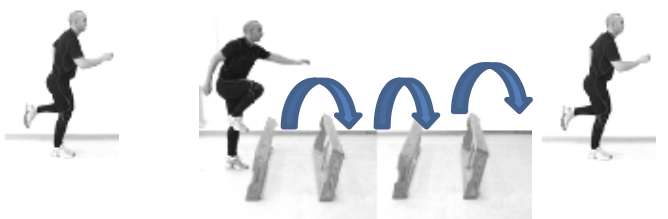
Salto interior potro

6



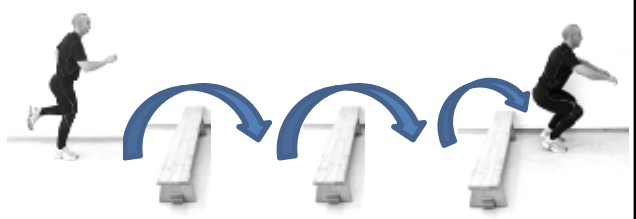
Saltos sucesivos

7



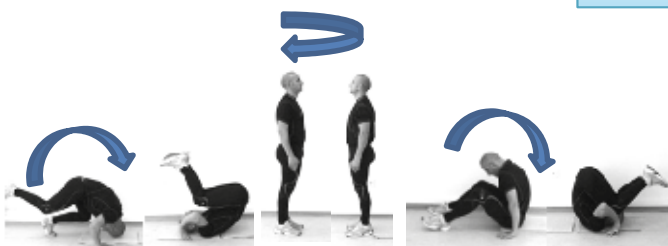
Tres saltos carpa sobre bancos

8



Voltereta adelante y atrás

9



Sprint en slalom

10



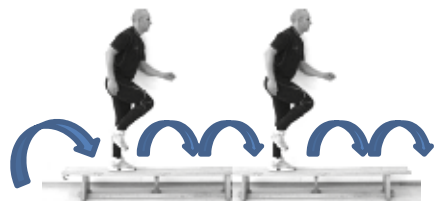
SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
Recorrido de destrezas

C-1.23

<p align="center">1</p> <p>▪Nombre del ejercicio: Salto interior ascendente sobre plinto y salto en profundidad con voltereta amortiguadora.</p> <p>▪Cualidad Física: Coordinación funcional.</p> <p>▪Ejecutantes: Individual.</p> <p>▪Localización Muscular: Tren inferior.</p> <p>▪Ejercicio: P.P.: Firmes. T-1: Realizar un salto interior sobre el plinto. T-2: Realizar un salto en profundidad con voltereta amortiguadora. P.F.: Firmes.</p> <p>▪Tipo de Movimiento: Activo libre.</p> <p>▪Técnica de movimiento: Impulsado.</p> <p>▪Estructura: Global.</p> <p>▪Contracción: Isotónica concéntrica. Velocidad: Normal</p>	<p align="center">2</p> <p>▪Nombre del ejercicio: Voltereta agrupado sobre colchoneta.</p> <p>▪Cualidad Física: Coordinación funcional.</p> <p>▪Ejecutantes: Individual.</p> <p>▪Localización Muscular: Tren superior e inferior.</p> <p>▪Ejercicio: P.P.: Firmes. T-1: Realizar una voltereta sobre colchoneta apoyando las manos. P.F.: Firmes.</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 align="center">3</p> <p>▪Nombre del ejercicio: Paso en cuadrupedia por entre cajones de plinto puestos de canto.</p> <p>▪Cualidad Física: Coordinación funcional.</p> <p>▪Ejecutantes: Individual.</p> <p>▪Localización Muscular: Tren superior e inferior.</p> <p>▪Ejercicio: P.P.: Cuadrupedia. T-1: Avanzar en cuadrupedia entre los cajones del plinto, en zigzag. P.F.: Cuadrupedia.</p> <p>▪Tipo de Movimiento: Activo libre.</p> <p>▪Técnica de movimiento: Conducido.</p> <p>▪Estructura: Global.</p> <p>▪Contracción: Isotónica concéntrica. Velocidad: Normal.</p>	<p align="center">4</p> <p>▪Nombre del ejercicio: Salto a pídola del potro a lo largo.</p> <p>▪Cualidad Física: Coordinación funcional.</p> <p>▪Ejecutantes: Individual.</p> <p>▪Localización Muscular: Tren superior e inferior.</p> <p>▪Ejercicio: P.P.: Firmes. T-1: Carrera de aproximación. T-2: Salto a pídola del potro a lo largo. P.F.: Firmes.</p> <p>▪Tipo de Movimiento: Activo libre.</p> <p>▪Técnica de movimiento: Impulsado.</p> <p>▪Estructura: Global.</p> <p>▪Contracción: Isotónica concéntrica. Velocidad: Normal.</p>
<p align="center">5</p> <p>▪Nombre del ejercicio: Correr por encima de bancos suecos saltando los intervalos .</p> <p>▪Cualidad Física: Coordinación funcional.</p> <p>▪Ejecutantes: Individual.</p> <p>▪Localización Muscular: Tren inferior.</p> <p>▪Ejercicio: P.P.: Firmes. T-1: Carrera por encima de bancos saltando los intervalos. T-2: Al salir del último banco, realizar voltereta lanzada sobre colchoneta. P.F.: Firmes.</p> <p>▪Tipo de Movimiento: Activo libre.</p> <p>▪Técnica de movimiento: Impulsado.</p> <p>▪Estructura: Global.</p> <p>▪Contracción: Isotónica concéntrica. Velocidad: Normal.</p>	<p align="center">6</p> <p>▪Nombre del ejercicio: Salto interior sobre potro.</p> <p>▪Cualidad Física: Coordinación funcional.</p> <p>▪Ejecutantes: Individual.</p> <p>▪Localización Muscular: Tren superior e inferior.</p> <p>▪Ejercicio: P.P.: Firmes. T-1: Carrera de aproximación. T-2: Realizar un salto interior sobre potro. P.F.: Firmes.</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 align="center">7</p> <p>▪Nombre del ejercicio: Saltos sucesivos sobre cajones de plinto puestos de canto.</p> <p>▪Cualidad Física: Coordinación funcional.</p> <p>▪Ejecutantes: Individual.</p> <p>▪Localización Muscular: Tren inferior.</p> <p>▪Ejercicio: P.P.: Firmes. T-1: Avanzar realizando saltos sucesivos sobre cajones de plinto puestos de canto. P.F.: Firmes.</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 align="center">8</p> <p>▪Nombre del ejercicio: Tres saltos con carpa sobre tres bancos suecos puestos en batería.</p> <p>▪Cualidad Física: Coordinación funcional.</p> <p>▪Ejecutantes: Individual.</p> <p>▪Localización Muscular: Tren inferior.</p> <p>▪Ejercicio: P.P.: Firmes. T-1: Carrera de aproximación. T-2: Avanzar realizando saltos sucesivos con carpa (tronco y brazos adelante para tocar las puntas de los pies con las manos) sobre tres bancos suecos. P.F.: Firmes.</p> <p>▪Tipo de Movimiento: Activo libre.</p> <p>▪Técnica de movimiento: Impulsado.</p> <p>▪Estructura: Global.</p> <p>▪Contracción: Isotónica concéntrica. Velocidad: Normal.</p>
<p align="center">9</p> <p>▪Nombre del ejercicio: Voltereta agrupado más salto con giro de 180° más voltereta atrás sobre dos colchonetas (encadenándolos).</p> <p>▪Cualidad Física: Coordinación funcional.</p> <p>▪Ejecutantes: Individual.</p> <p>▪Localización Muscular: Tren superior e inferior.</p> <p>▪Ejercicio: P.P.: Firmes. T-1: Realizar una voltereta agrupado sobre colchoneta. T-2: Salto con giro de 180°. T-3: Realizar una voltereta hacia atrás sobre colchoneta. P.F.: Firmes.</p> <p>▪Tipo de Movimiento: Activo libre.</p> <p>▪Técnica de movimiento: Impulsado.</p> <p>▪Estructura: Global.</p> <p>▪Contracción: Isotónica concéntrica. Velocidad: Normal</p>	<p align="center">10</p> <p>▪Nombre del ejercicio: Esprintar en slalom entre seis objetos o marcas colocadas en el suelo.</p> <p>▪Cualidad Física: Coordinación funcional.</p> <p>▪Ejecutantes: Individual.</p> <p>▪Localización Muscular: Tren inferior.</p> <p>▪Ejercicio: P.P.: Firmes. T-1: Avanzar en slalom entre seis objetos o marcas en el suelo, esprintando. P.F.: Firmes.</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>

Equilibrio-Pata coja

1



Voltereta atrás

2



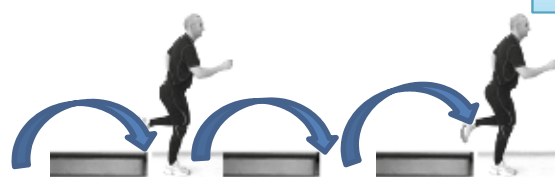
Paloma en plinto

3



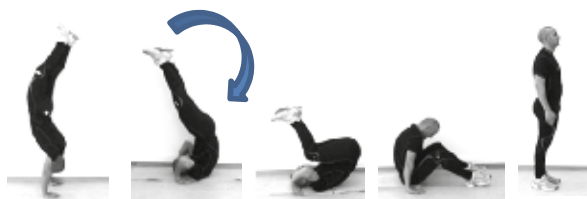
Salto longitud

4



Parada manos - Voltereta

5



Slalom – Balón cuadrupedia

6



Doble apoyo – Potro y caballo

7



León sobre saltómetro

8



“Cangrejo” en banco

9



Carrera atrás en slalom

10



SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
Recorrido de destrezas

C-1.24

<p> Nombre del ejercicio: Equilibrio en banco. Cualidad Física: Coordinación. Ejecutantes: Individual. Localización Muscular: Tren inferior. Ejercicio: Avanzar a la pata coja hasta el final del banco y volver con la pierna contraria. Velocidad: Rápida </p>	<p>1</p>	<p> Nombre del ejercicio: Voltereta atrás. Cualidad Física: Coordinación. Ejecutantes: Individual. Localización Muscular: Global. Ejercicio: P.P: Firmes de espaldas a la colchoneta. T-1: Voltereta hacia atrás manteniendo piernas extendidas. PF: Firmes. Velocidad: Normal </p>	<p>2</p>
<p> Nombre del ejercicio: La paloma sobre plinto atravesado. Cualidad Física: Coordinación. Ejecutantes: Individual. Localización Muscular: Global. Ejercicio: P.P: Firmes. T-1: Carrera de impulso. T-2: Batida con dos pies y apoyo en plinto con las dos manos. T-3: Extensión de brazos hasta realizar el pino. T-4: Volteo en el aire manteniendo las piernas extendidas. PF: Firmes. Velocidad: Rápida. </p>	<p>3</p>	<p> Nombre del ejercicio: Salto longitudinal por encima de cajón de plinto. Cualidad Física: Coordinación/Fuerza. Ejecutantes: Individual. Localización Muscular: Tren inferior. Ejercicio: Tres saltos sucesivos segundo de triple por encima de los cajones de plinto. Velocidad: Rápida </p>	<p>4</p>
<p> Nombre del ejercicio: Voltereta amortiguada. Cualidad Física: Coordinación. Ejecutantes: Individual. Localización Muscular: Global. Ejercicio: P.P: En puntal dorsal con sujeción del compañero. T-1: Suelta de sujeción y flexión de brazos con voltereta hasta posición de firmes. PF: Firmes. Velocidad: Normal </p>	<p>5</p>	<p> Nombre del ejercicio: Conducción de balón con cabeza. Cualidad Física: Coordinación. Ejecutantes: Individual. Localización Muscular: Global. Ejercicio: Gateando, se conduce el balón con la cabeza haciendo eslabon a través de los conos. Velocidad: Normal. </p>	<p>6</p>
<p> Nombre del ejercicio: Doble apoyo sobre potro y caballo. Cualidad Física: Coordinación. Ejecutantes: Individual. Localización Muscular: Global. Ejercicio: P.P: Firmes T-1: Carrera de impulso con batida. T-2: Salto interior de potro con apoyo de pies arriba. T-3: Salto del caballo con apoyo de manos. PF: Ídem P.P Velocidad: Rápida </p>	<p>7</p>	<p> Nombre del ejercicio: León sobre saltómetro. Cualidad Física: Coordinación. Ejecutantes: Individual. Localización Muscular: Global. Ejercicio: P.P: Firmes T-1: Carrera de impulso con batida. T-2: Salto en plancha por encima del listón. T-3: Apoyo de manos y volteo PF: Ídem P.P. Velocidad: Rápida. </p>	<p>8</p>
<p> Nombre del ejercicio: Cangrejo Cualidad Física: Coordinación. Ejecutantes: Individual. Localización Muscular: Global. Ejercicio: Decúbito supino, con las manos en el suelo a ambos lados del banco y pies sobre el banco avanzar hacia atrás. En caso de no llegar al suelo con los brazos se puede hacer sin banco. Velocidad: Normal. </p>	<p>9</p>	<p> Nombre del ejercicio: Eslabon hacia atrás. Cualidad Física: Coordinación. Ejecutantes: Individual. Localización Muscular: Global. Ejercicio: Corriendo hacia atrás, se realiza eslabon a través de los conos Velocidad: Rápida </p>	<p>10</p>

SESIÓN MODULAR – Coordinación Funcional
Destrezas gimnásticas por parejas y tríos (Saltos)

C-1.25

SALTOS	Con un solo burro		1 – Salto a Pídola 2 – Salto interior 3 – El león “+”
	Con burro doble	A lo ancho	4 – Salto a pídola 5 – Interior 6 – El león 7 – La paloma “+”
		A lo largo	8 – Salto a pídola 9 – Salto interior 10 – Voltereta por encima “+”
	Uno en pie y otro detrás con el tronco inclinado y agarrado a sus caderas		11 – Salto a pídola
	Dos o más en pie, en batería		12 – Salto a pídola

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



SESIÓN MODULAR – Coordinación Funcional
Destrezas gimnásticas por parejas y tríos (Agilidad y equilibrio)

C-1.26

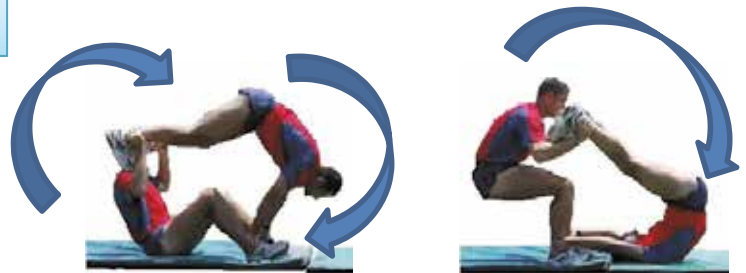
AGILIDAD Y EQUILIBRIO

- 1 – Desplazarse en carretilla doble.
- 2 – Voltereta doble (+).
- 3 – Subirse a ponerse en pie encima del compañero.
- 4 – Por tríos, uno rueda y el otro salta por encima.
- 5 – Parado de cabeza y de manos con ayuda.

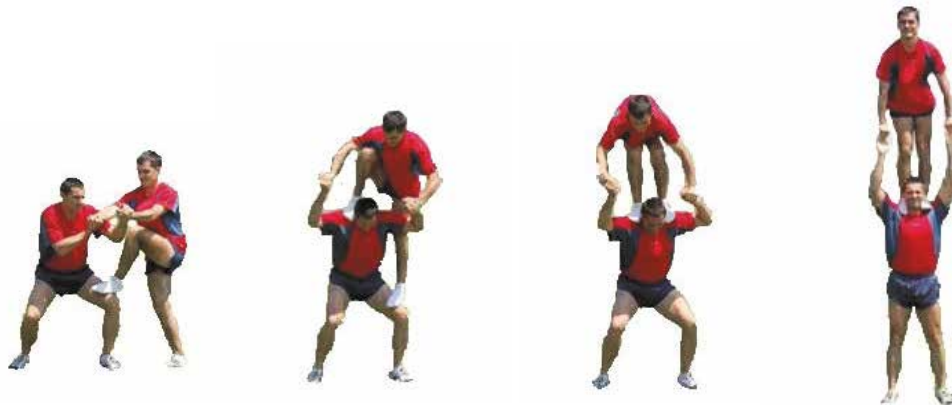
1



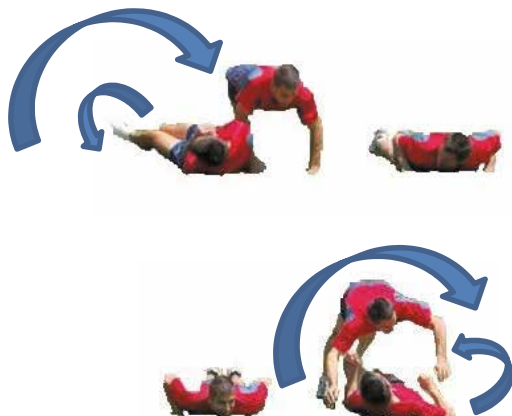
2



3



4



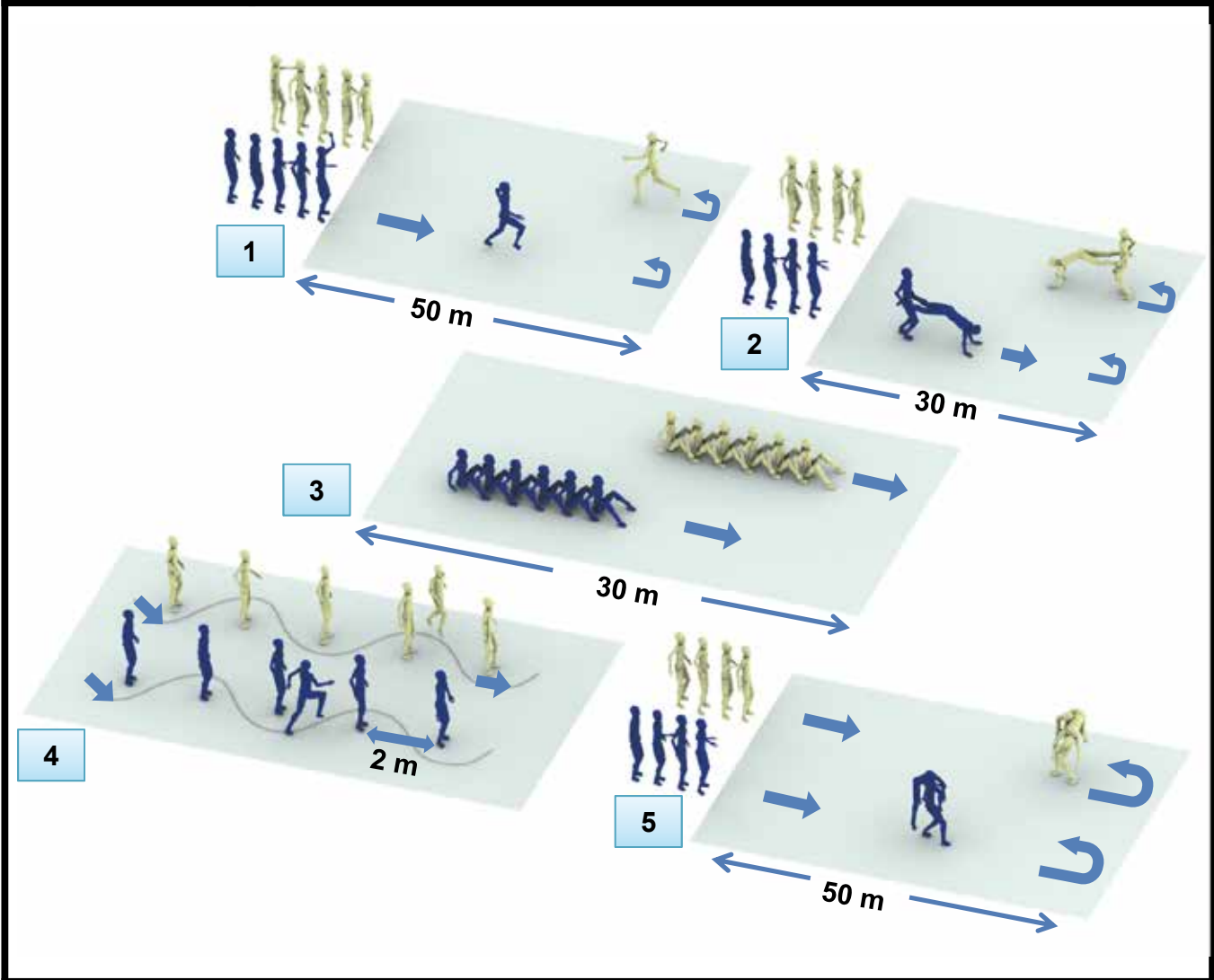
5



SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
Tabla de Juegos (relevos)

C-1.311

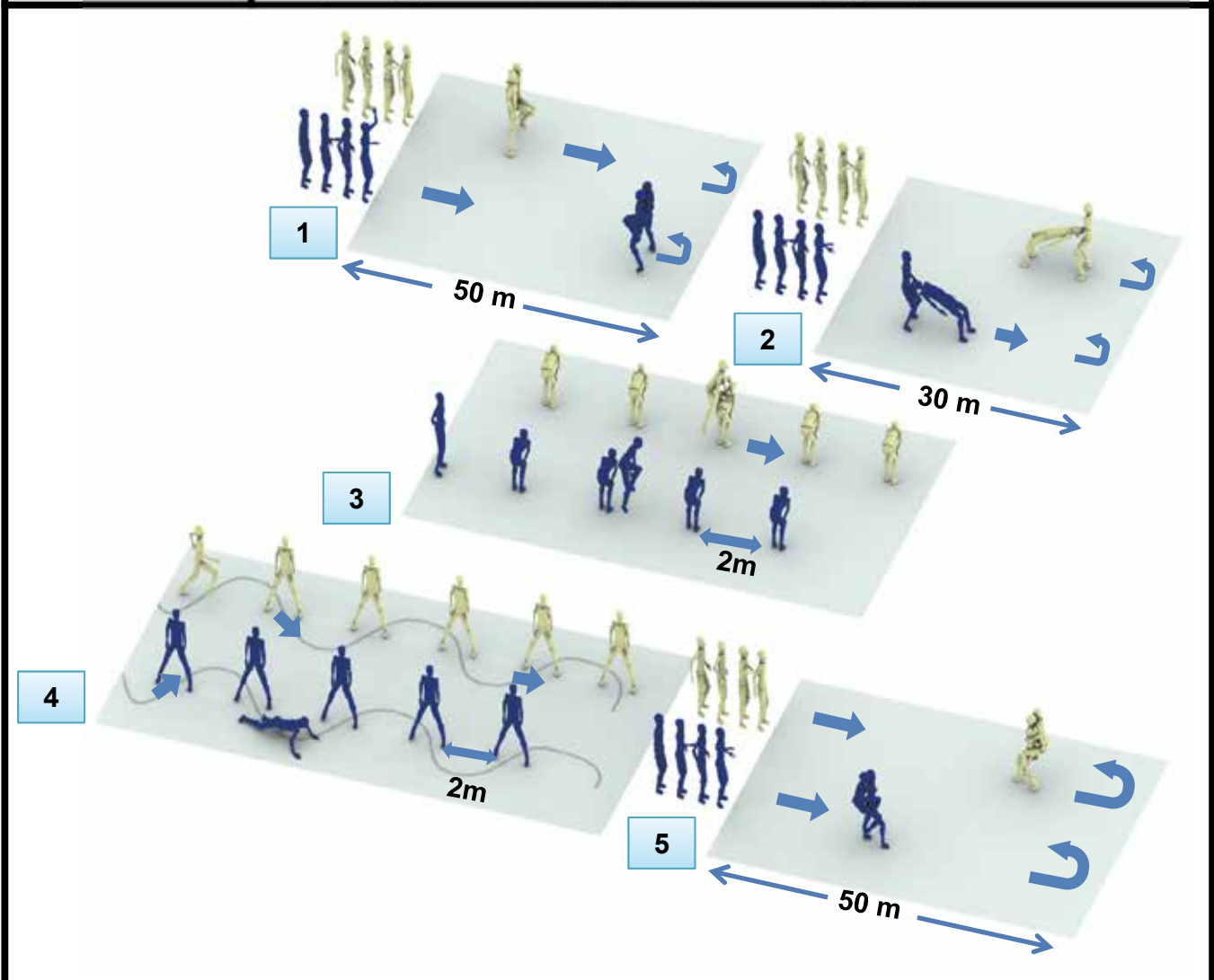
1	100 m. lisos	Equipos en hilera, el primero de la hilera, a la señal, corre a la línea de 50 m. y vuelve carrera atrás, tocando al segundo, que realiza lo mismo. Gana el equipo que primero termina.
2	Carretilla	Equipos en hilera por parejas. La primera pareja, en posición de carretilla, a la señal se desplaza a la línea de 30 m., detrás de ella cambian las posiciones y vuelven a la salida, tocando a la siguiente pareja, que realiza lo mismo. Gana el equipo que primero termina.
3	Oruga	Todo el equipo en sentado hilera, cada uno coge los tobillos del de detrás. Se desplazan en esta posición hasta llegar a la línea de 30 m. Gana el equipo que primero lo consigue.
4	Carrera en zigzag	Cada equipo en hilera con una separación de 2 m. entre hombres. A la señal, el último de la hilera corre en zigzag entre sus compañeros a colocarse en cabeza. Cuando lo logra, sale el penúltimo, y así sucesivamente hasta que la hilera vuelva a tomar la disposición inicial. Se efectúan tres series. Gana el equipo que primero termina.
5	Transporte bombero	Los equipos por parejas. A la señal, las primeras parejas parten en posición de "transporte de bombero" a la línea de 50 m. Detrás de ésta intercambian sus posiciones y se desplazan hacia la salida, tocando a la siguiente pareja, que efectúa lo mismo. Gana el equipo que primero termina.



SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
Tabla de Juegos (relevos)

C-1.312

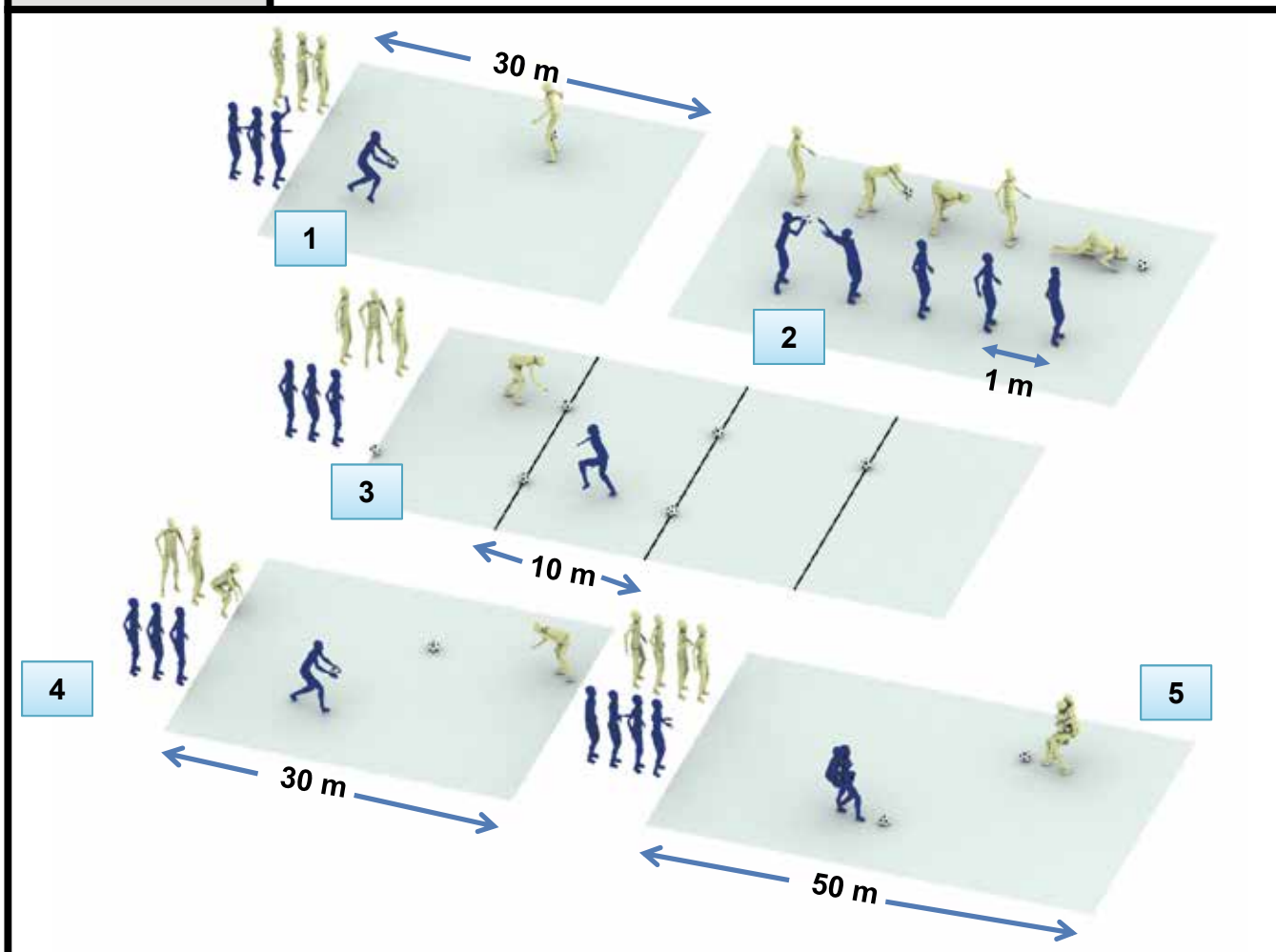
1	Carrera a la pata coja	Los equipos por parejas, las primeras se sitúan con ambos hombres de costado y pasándose el brazo por la cintura con las piernas inferiores entrelazadas y levantadas del suelo. Se desplazan a saltos en esta posición hasta la línea de 50 m. y vuelven de la misma forma pero cambiando de pie. Les seguirá la pareja siguiente, que hace lo mismo. Gana el equipo que primero termina.
2	Carrera con soporte bajo la nuca	Equipo por parejas, uno de la pareja en la línea de salida y de espaldas a ella, descansa la cabeza en las manos entrelazadas del compañero a su espalda. A la señal, el primero, formando un arco con su espalda y repartiendo el peso entre sus pies y las manos del compañero, se desplaza a la línea de 30 m. donde se intercambian posiciones. Gana el primer equipo en el que todas sus parejas completen el recorrido.
3	Salto de pídola	Cada equipo en hilera, los jugadores distanciados 2 m. El último hombre de cada hilera salta a pídola por encima de sus compañeros y se coloca a 2 m. del de delante, momento en el que el penúltimo comienza su recorrido. Así se continúa, terminándose cuando un equipo ha restablecido por tercera vez consecutiva la formación inicial.
4	Carrera por túneles	Los equipos en fila con sus hombres con las piernas muy abiertas e intercalados 2 m. entre sí. El último hombre de la derecha sale corriendo por delante de su fila y pasa sucesivamente por debajo de las piernas de todos sus compañeros, colocándose 2 m. a la izquierda del último, y con la piernas abiertas, momento en el que el segundo hombre de la derecha comienza a hacer su recorrido. Así se continúa, terminándose el juego cuando un equipo ha restablecido por tercera vez consecutiva la formación inicial.
5	Caballos y jinetes	Los equipos por parejas; las primeras parejas de cada equipo en posición de "caballo y jinete". A la señal se desplazan a la línea de 50 m. donde intercambian posiciones dirigiéndose a la salida. Cuando llegan, salen las segundas parejas. Gana el primer equipo en el que todas sus parejas completen el recorrido.



SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
Tabla de Juegos (relevos con balón)

C-1.313

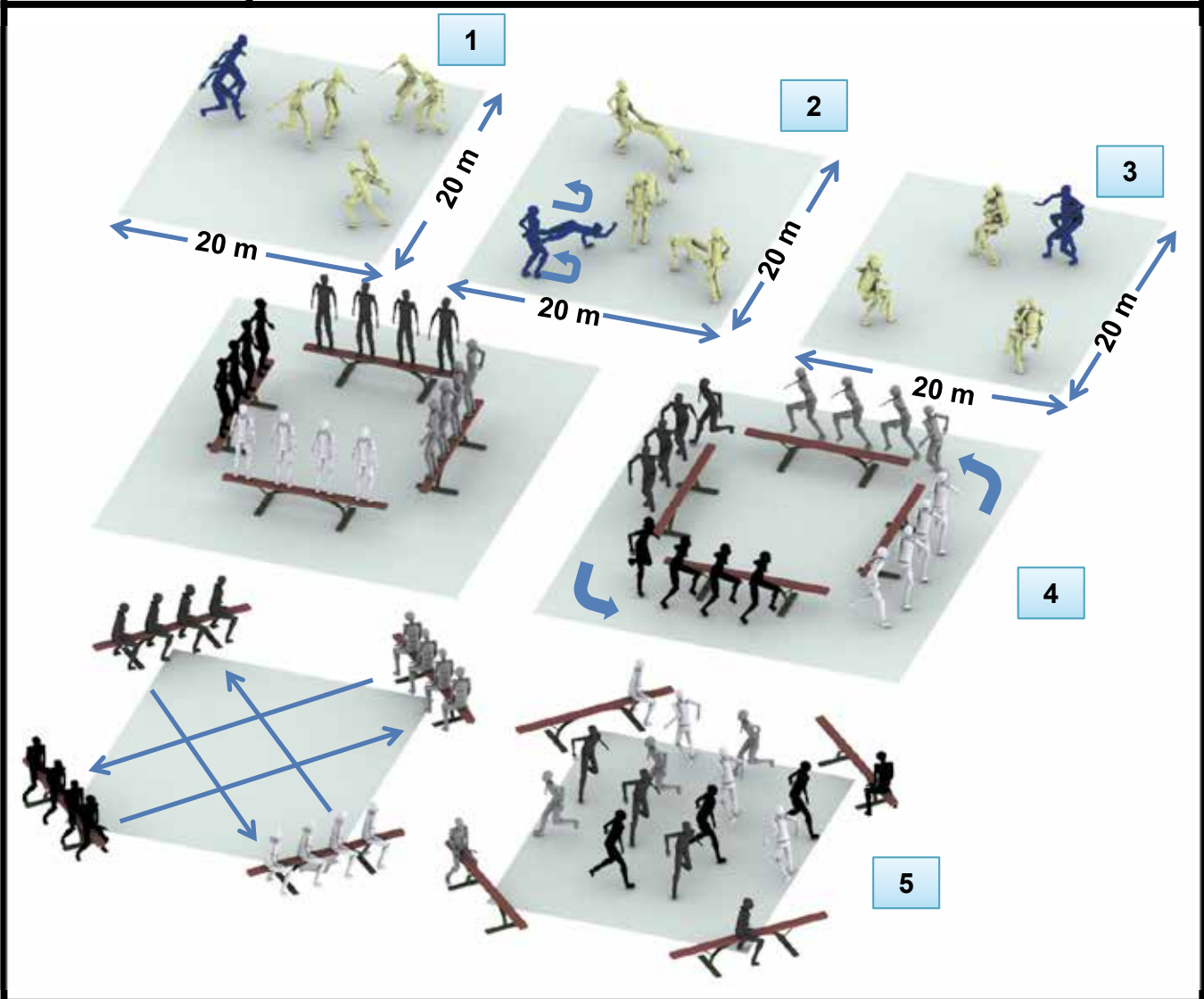
<p>1 Balón entre las rodillas</p>	<p>Equipos en hilera. Los primeros hombres, a la señal, corren con el balón en las manos 30 m., detrás de la línea se colocan el balón entre las rodillas y avanzan a saltos hasta la línea (si el balón cae de las rodillas tienen que recogerlo y reiniciar el avance donde se produjo la caída). A continuación salen los siguientes, y así sucesivamente hasta que todo el equipo realiza el recorrido. Gana el primero en lograrlo.</p>
<p>2 Balón arriba y abajo</p>	<p>Equipos en hilera con 1 m. de separación entre hombres. El balón lo tiene el primero de la hilera, y éste se lo pasa hacia atrás por encima de la cabeza al segundo, quien lo pasa por entre las piernas al tercero, así se continúa hasta que el balón llega al último, el cual en cuadrupedia lleva el balón a la cabeza de la hilera, empujándolo únicamente con su cabeza. Reanuda el balón su recorrido hacia la cola por arriba y por debajo, finalizándose el juego cuando un equipo ha restablecido por tres veces consecutivas la formación inicial.</p>
<p>3 Correr a colocar tres</p>	<p>Equipos en hilera, cada uno con tres balones delante. El primer hombre de cada hilera coge un balón y corre con él a situarlo en una marca en el suelo a 10 m. de la salida, vuelve corriendo y coge el segundo balón, colocándolo a 20 m. y, por último, coloca el tercer balón a 30 m. Cuando llega a la salida sale el segundo, el cual recoge el primer balón y lo deposita en la salida. A continuación hace lo mismo con el segundo balón y luego con el tercero. El tercer hombre vuelve a colocar los tres balones, y así sucesivamente hasta que todos los hombres han intervenido. Gana el equipo que antes finaliza.</p>
<p>4 Rodar el balón</p>	<p>Equipos en hilera. El primer hombre de cada equipo corre con el balón a la línea de 30 m. y desde allí lo lanza rodando al segundo hombre, situándose posteriormente en la cola de la hilera. El segundo hombre hace lo mismo, y así sucesivamente. El juego termina cuando un equipo ha finalizado, tras restablecer por tercera vez la formación inicial.</p>
<p>5 Caballos y jinetes con balón</p>	<p>Equipos por parejas. La primera de cada equipo, en posición de caballo y jinete, corren a la línea de 50 m, el caballo llevando el balón a base de empujarlo con los pies. Detrás de la línea intercambian las posiciones dirigiéndose a la salida. El juego continúa hasta que todas las parejas han completado el recorrido. Gana el equipo que primero lo logra.</p>



SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
Tabla de Juegos (otros juegos)

C-1.314

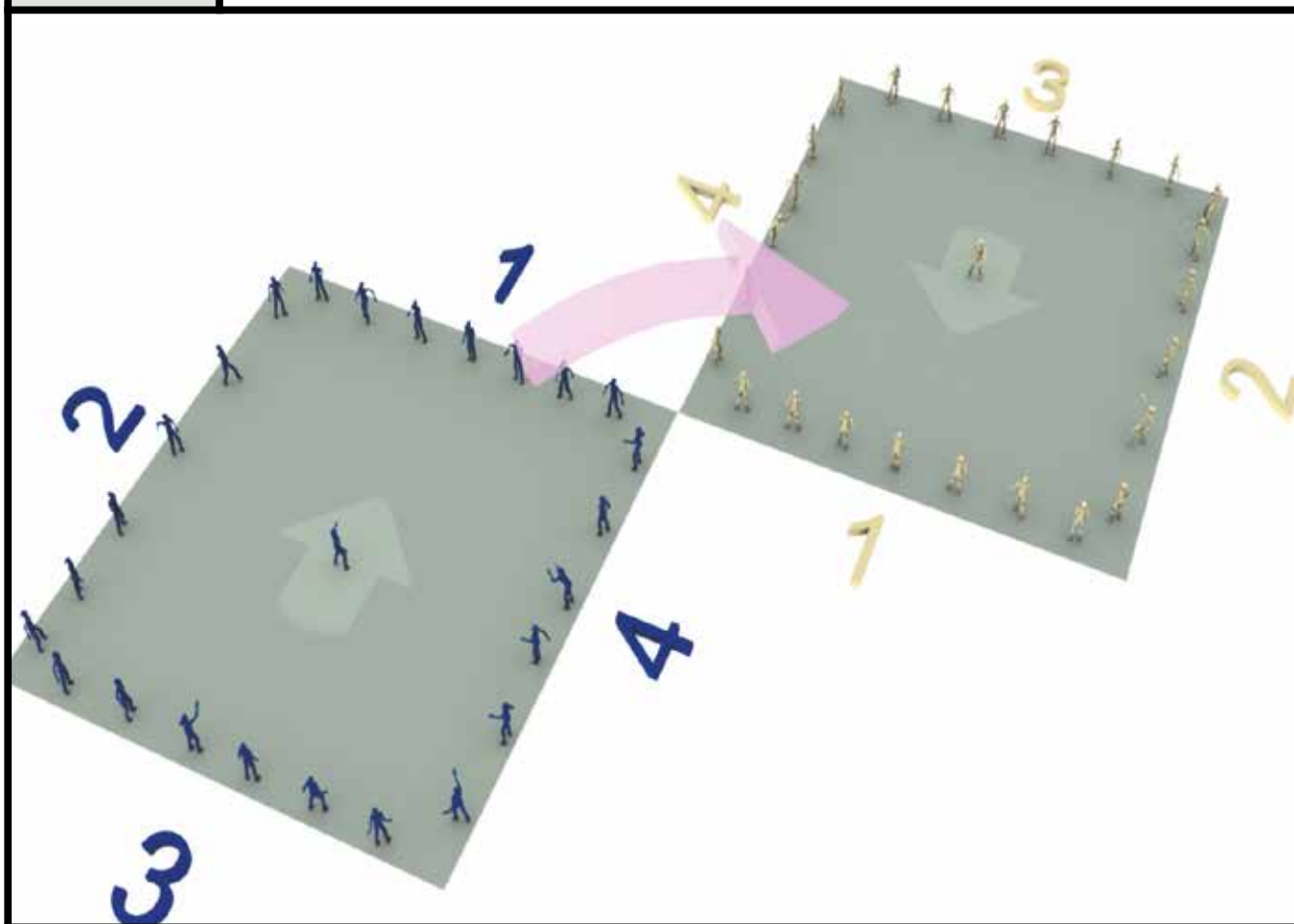
1	Mancha por parejas	En una superficie marcada de 20 x 20 m se distribuyen las parejas cogidas de la mano. Una de las parejas ("manchada") se desplaza por el terreno tratando de tocar a otra cualquiera; cuando se consigue, ésta se convierte en "manchada", intentando a continuación manchar a otra. Así se continúa el juego durante un tiempo determinado (normalmente 3 minutos).
2	Mancha en carretilla	Igual al juego anterior, pero las parejas en posición de carretilla permanente. El juego se continúa durante minuto y medio, tras lo cual se ordena cambiar las posiciones de las parejas.
3	Mancha en caballo y jinete	Igual que las dos anteriores, pero en la referida posición. Al minuto y medio las parejas intercambian las posiciones.
4	Bancos en cuadro	Cuatro bancos formando un cuadrado, un equipo encima de cada uno. A la señal, los equipos dan una vuelta a la carrera por el exterior del cuadrado y suben cada uno de nuevo a su banco. El equipo que primero lo consigue obtiene un punto. Gana el equipo que alcanza tres puntos.
5	Bancos en las esquinas	Cuatro bancos en las respectivas esquinas del campo de juego, cada equipo situado sobre un banco en una posición determinada (sentados a horcajadas, en posición de tierra inclinada con los pies encima, etc.). A la señal, cada equipo corre al banco situado en su diagonal, adoptando en él la misma posición de la que se partió. El equipo que primero lo consigue obtiene un punto. Gana el equipo que obtiene tres puntos.



**SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
OTROS JUEGOS – “Alineación rápida”**

C-1.32

<p>Superficie y material</p>	<p>Cualquier terreno llano.</p>
<p>Jugadores</p>	<p>De 40 a 100.</p>
<p>El juego</p>	<p>Los jugadores se colocan por estatura en cuatro líneas para formar un cuadrado con el director del juego en el centro. Los más altos se situarán en el lado derecho de cada línea y los más bajos en el izquierdo. El cuadrado estará formado de tal manera que la línea número 1 deberá estar siempre de frente al director; la línea número 2 a su izquierda; la número 3, detrás de él, y la número 4, a su derecha. El director dice al grupo que observe dónde se va a dirigir y su nuevo estacionamiento sobre el campo de juego para que, en el momento en que se pare, el cuadrado se vuelva a formar rápidamente en torno al orden expuesto. En cada parada, el director da frente a una nueva dirección. Para comenzar el juego el Jefe corre a una nueva posición, y las líneas, una vez se ha parado dando frente a una dirección determinada, rompen filas rápidamente. Todos los ejecutantes corren a su nueva posición, individual y rápidamente, volviendo a formar en el orden primitivo. <i>Puntuación:</i> El primer equipo en formar una línea en el orden apropiado obtiene un punto.</p>



SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
OTROS JUEGOS – “Formar la hilera”

C-1.33

Superficie
y
material

Cualquier terreno llano.

Jugadores

De 20 a 40.

El juego

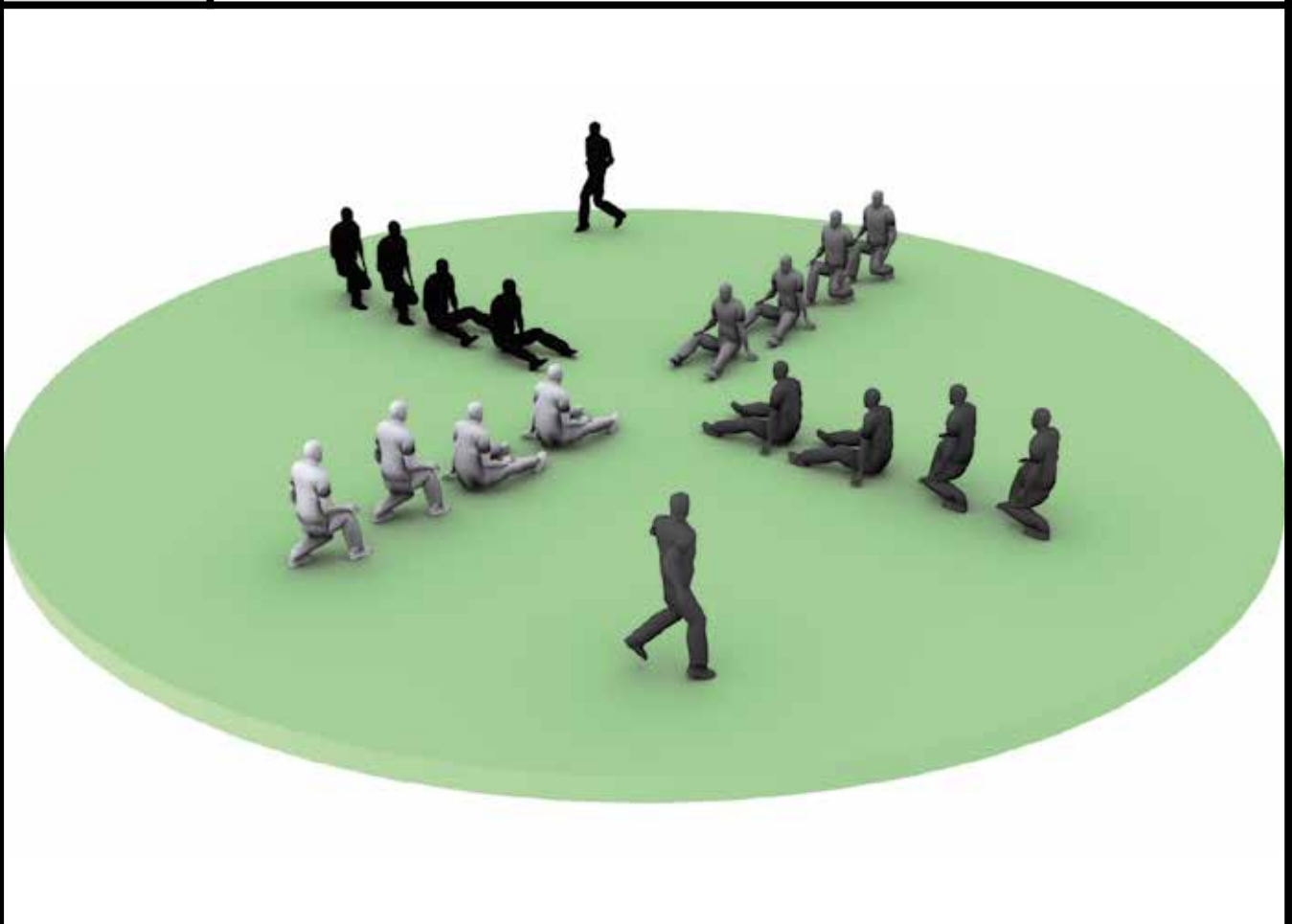
El grupo se divide en diferentes equipos, los cuales se sientan en hilera tal y como indica el dibujo.

Habr  un miembro por equipo que denominaremos *sobrante*, cuya misión será correr por el exterior del círculo formado por las hileras y seleccionando una de ellas para dar un toque en la espalda al último componente de la hilera. La palmada se pasa de uno a otro hacia delante, poniéndose en pie cada uno cuando es tocado. Nadie, incluido el sobrante, puede salirse de la hilera hasta que el primer jugador (el más próximo al centro) comienza a correr; momento en el cual todos corren en la misma dirección por el exterior del círculo.

El objetivo para los componentes de la hilera y el sobrante es dar la vuelta al círculo corriendo y evitando ser el último.

El último en sentarse en un hueco de la hilera original, tras dar la vuelta al círculo, se convierte en sobrante.

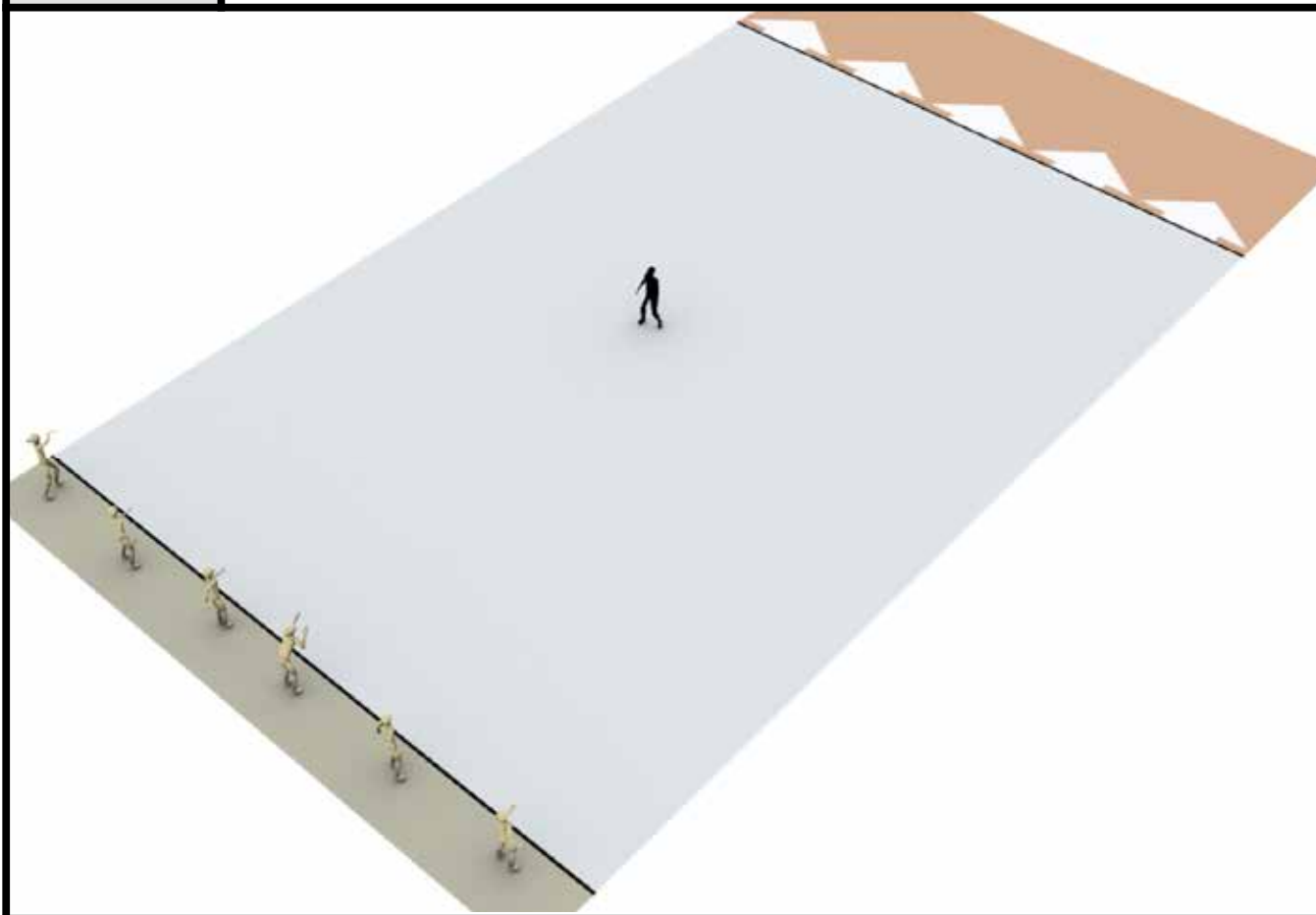
Reglas. Están prohibidos los agarrones, empujones y tirones, así como las interferencias por parte de los jugadores de las hileras que no participan.



**SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
OTROS JUEGOS – “El hombre de negro”**

C-1.34

Superficie y material	Cualquier rectángulo llano (pista polideportiva de 20 x 40 m, campo de fútbol, de baloncesto, de tenis, etc.), dependiendo del número de personal disponible
Jugadores	Variable.
El juego	<p>Todos los jugadores se colocarán en un extremo del rectángulo, ocupando todo el ancho, excepto uno, que se pondrá inicialmente en el centro del terreno.</p> <p>Todos estos participantes deberán llegar al otro extremo del rectángulo sin ser cogidos por el jugador que inicialmente estaba en el centro (el hombre de negro).</p> <p>Al atravesar el campo en dirección al extremo contrario no podrán rebasar las líneas laterales que delimita el terreno de juego. Igualmente, deberán atravesar totalmente la línea que delimita el extremo del campo hacia donde se han dirigido para salvarse.</p> <p>Podrán salir nuevamente hacia el otro extremo una vez que haya llegado el último de los jugadores que se ha salvado.</p> <p>El objetivo del “hombre de negro” será coger al mayor número de jugadores que pretenden ir al extremo contrario del terreno de juego para salvarse. El jugador o jugadores que son cogidos por este pasarán a ser su compañero (“hombres de negro”) y tendrán el mismo objetivo: coger al mayor número de participantes que pretendan ir al extremo contrario de donde parten.</p> <p>Se considera que un jugador es cogido cuando se le agarra de su camiseta o cuando es retenido. No se considerará cogido cuando es simplemente tocado.</p> <p>La partida finaliza cuando el último jugador salvado es cogido por los “hombres de negro”, iniciándose otra nuevamente.</p>



**SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
OTROS JUEGOS – “Tú la llevas”**

C-1.35

**Superficie
y
material**

Cualquier rectángulo llano (pista polideportiva de 20 x 40 m, campo de fútbol, de baloncesto, de tenis, etc.), dependiendo del número de personal disponible.

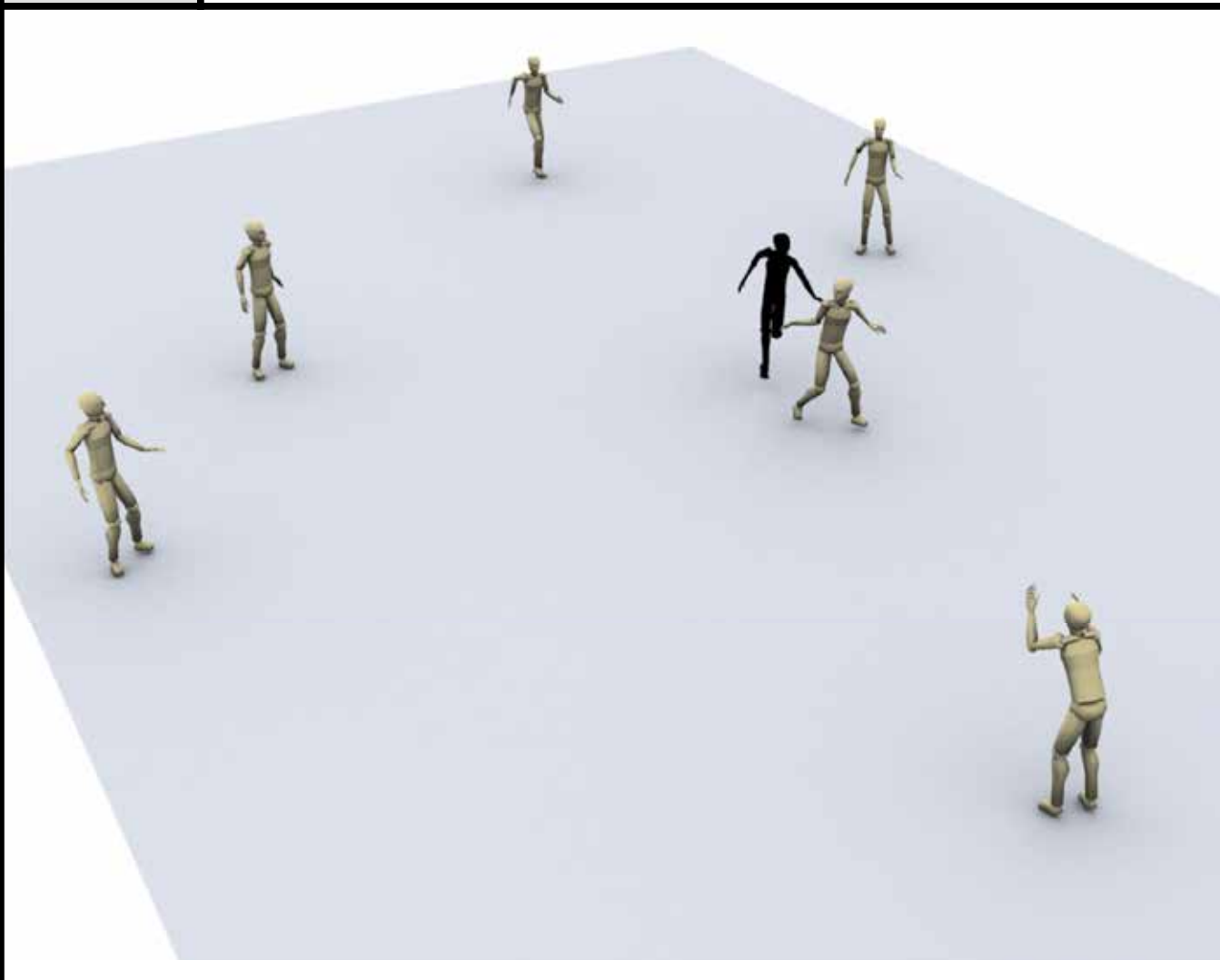
Jugadores

Variable.

El juego

Consiste en que, inicialmente, un jugador deberá coger o tocar (a criterio del instructor) a uno de los participantes, los cuales evitarán ser cogidos por este, moviéndose por los límites previamente establecidos del terreno de juego.

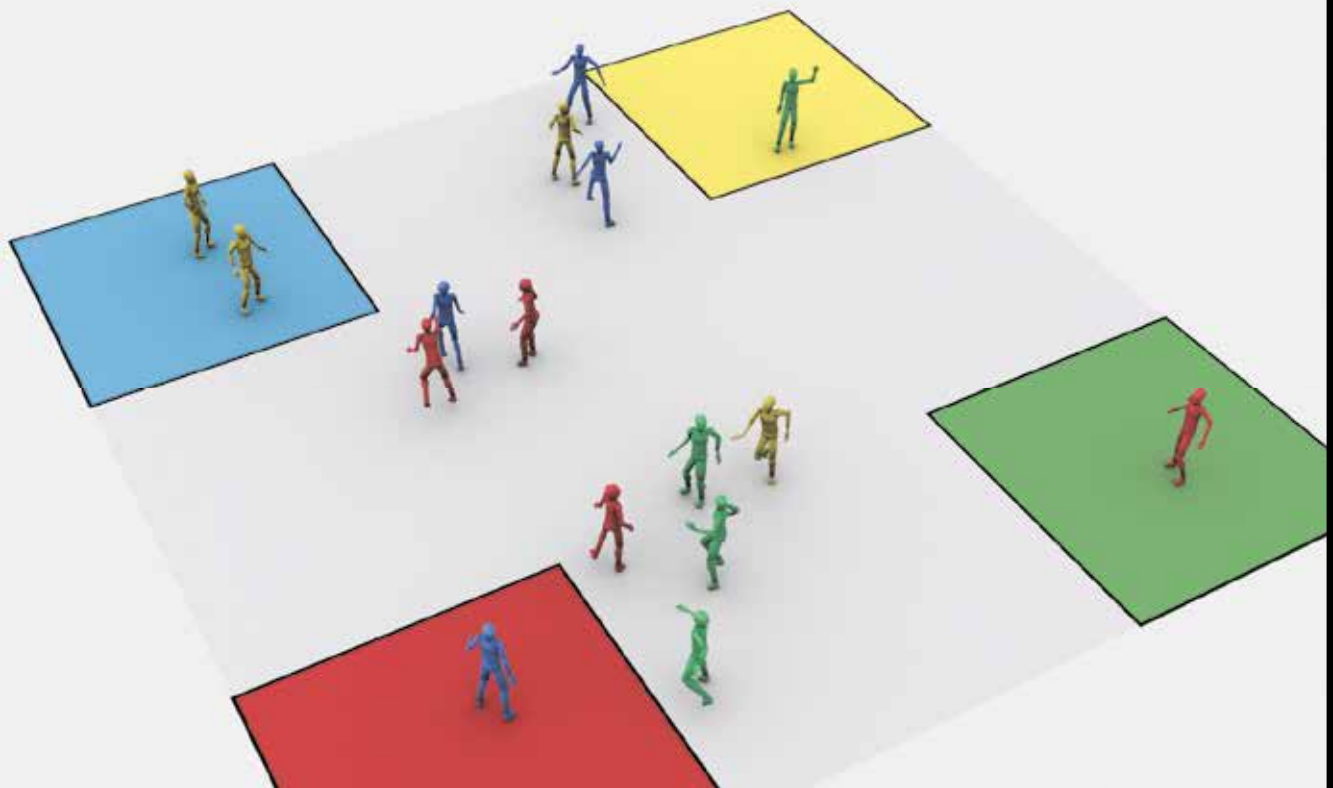
Esto se desarrollará durante los primeros cinco minutos de juego. Pasado este tiempo, el participante que sea cogido o tocado por el jugador que se encarga de coger al resto de jugadores se quedará con este para coger o tocar a todos los que puedan (el jugador que es cogido o tocado se quedará con los que tienen que pillar al resto), y así sucesivamente hasta que no quede nadie.



**SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
OTROS JUEGOS – “El parchís selectivo”**

C-1.36

<p>Superficie y material</p>	<p>Cualquier rectángulo llano (pista polideportiva de 20 x 40 m, campo de fútbol, de baloncesto, de tenis, etc.), dependiendo del número de personal disponible.</p>
<p>Jugadores</p>	<p>Variable. Se distribuyen en cuatro equipos, cada uno en una esquina, diferenciándose en su indumentaria (uno en pantalón corto, otro con pantalón de chándal, el tercero con chándal completo y el cuarto sin camiseta, por ejemplo, o bien utilizando petos de colores por equipo: rojo, azul, amarillo y verde).</p>
<p>El juego</p>	<p>Los rojos pillarán a los azules; los azules, a los amarillos; los amarillos, a los verdes, y los verdes, a los rojos. Si alguien es pillado, va a casa de los opuestos, pero puede ser salvado por sus compañeros. Los equipos pueden aliarse, de forma que si un verde tiene que pillar a un rojo, este se puede aliar con un amarillo, que debe coger al verde; así al verde le cuesta más pillar al rojo. El que sea pillado y esté en la “cárcel” (esquina opuesta) no puede escaparse, hasta que uno de sus compañeros lo libere. Cuando todos los equipos estén pillados, se empieza de nuevo. Es más cómodo realizarlo con límite de tiempo, y ganará el que más contrarios tenga en su esquina.</p>



**SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
OTROS JUEGOS – “Los roba-colas”**

C-1.37

**Superficie
y
material**

Cualquier rectángulo llano (pista polideportiva de 20 x 40 m, campo de fútbol, de baloncesto, de tenis, etc.), dependiendo del número de personal disponible.
Referente al material: pañuelos o prendas de similar tamaño para los individuos que deban llevar a la espalda (a la altura de la cintura) estas prendas, simulando la cola de un animal.

Jugadores

Variable. Se distribuyen en tres equipos: los jugadores de uno llevan las colas y los de los otros dos deben robárselas.

El juego

Los dos equipos que no portan cola deben robar el máximo de las mismas en un tiempo determinado. Al finalizar este tiempo fijado de antemano (p. ej: 1', 2', etc.), aquel que haya robado más colas será el nuevo equipo con colas. Aquellos individuos a los cuales se les robe la cola durante el tiempo marcado se colocarán en una esquina fuera del rectángulo de juego. No están permitidos los agarres de ningún tipo, ni salirse del terreno de juego, salvo cuando un jugador pierda la cola y deba ir a la esquina.



**SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
JUEGOS DERIVADOS – Fútbol en línea**

C-1.411

**Superficie
y
material**

Un rectángulo de 35 x 70 m aproximadamente, con dos zonas de porterías de 35 x 5 m y con dos marcas de penalti a 10 m.
Material: Balón de fútbol. Petos o prendas diferenciadoras de los equipos.

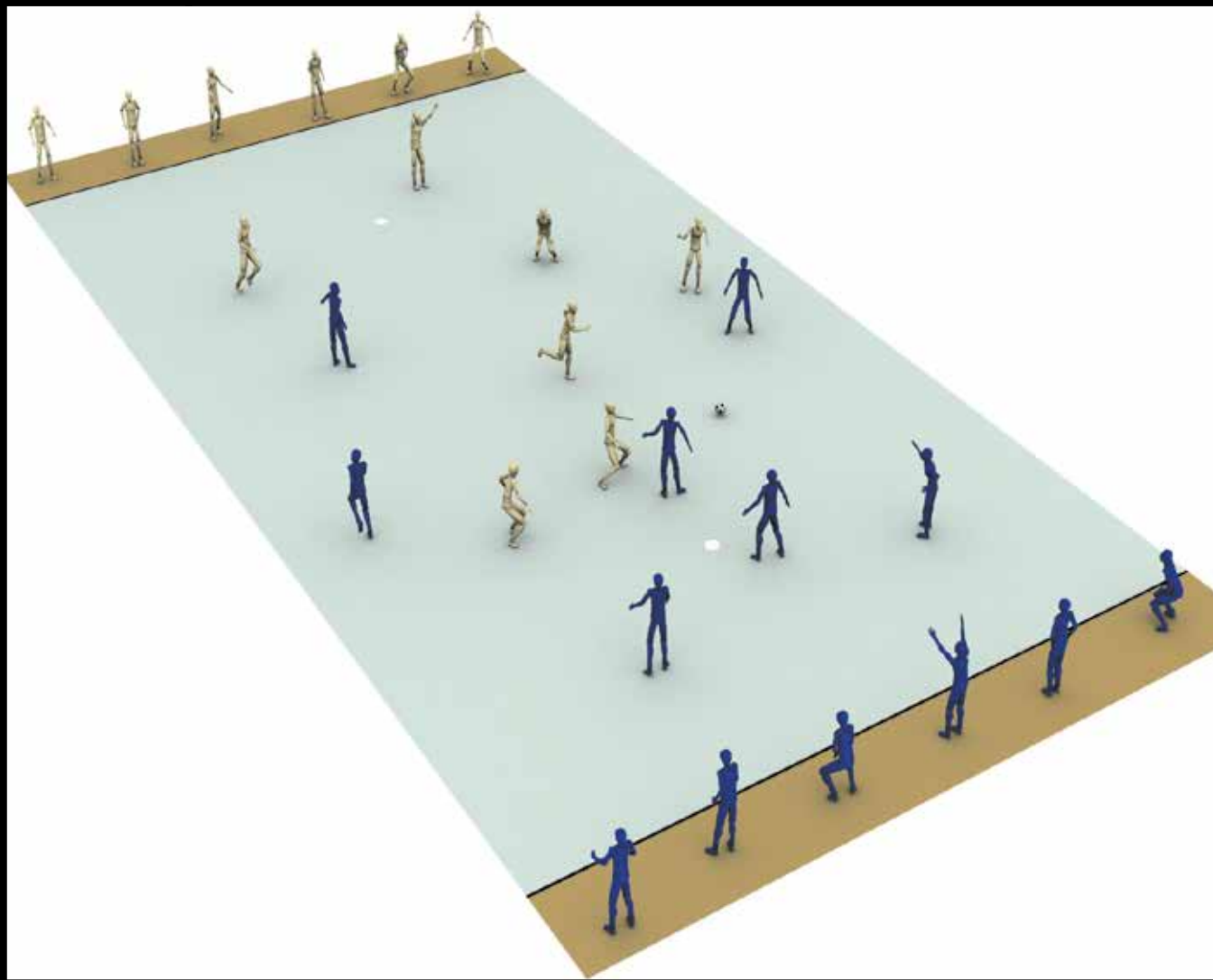
Jugadores

20 por cada lado.

El juego

Cada equipo selecciona de 6 a 8 porteros, los cuales pueden usar manos y pies para jugar el balón, pero no puedan correr con él. Tampoco pueden salir de su respectiva zona de portería; sancionando el incumplimiento de esto último con penalti.
El gol se obtiene cuando el balón rebasa la línea de fondo a una altura inferior a la de los brazos estirados de los porteros. El equipo que lo recibe debe sustituir a sus porteros por jugadores de campo.
El resto de las reglas son semejantes a las del fútbol.

NOTA. Se podrán aumentar o disminuir las *dimensiones* del campo y el *número de jugadores* participantes en función de las disponibilidades de personal y superficie.



**SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
JUEGOS DERIVADOS – Fútbol en cuadro**

C-1.412

**Superficie
y
material**

Un rectángulo de 35 x 70 m aproximadamente.
Material: Balón de fútbol. Petos o prendas diferenciadoras de los equipos.

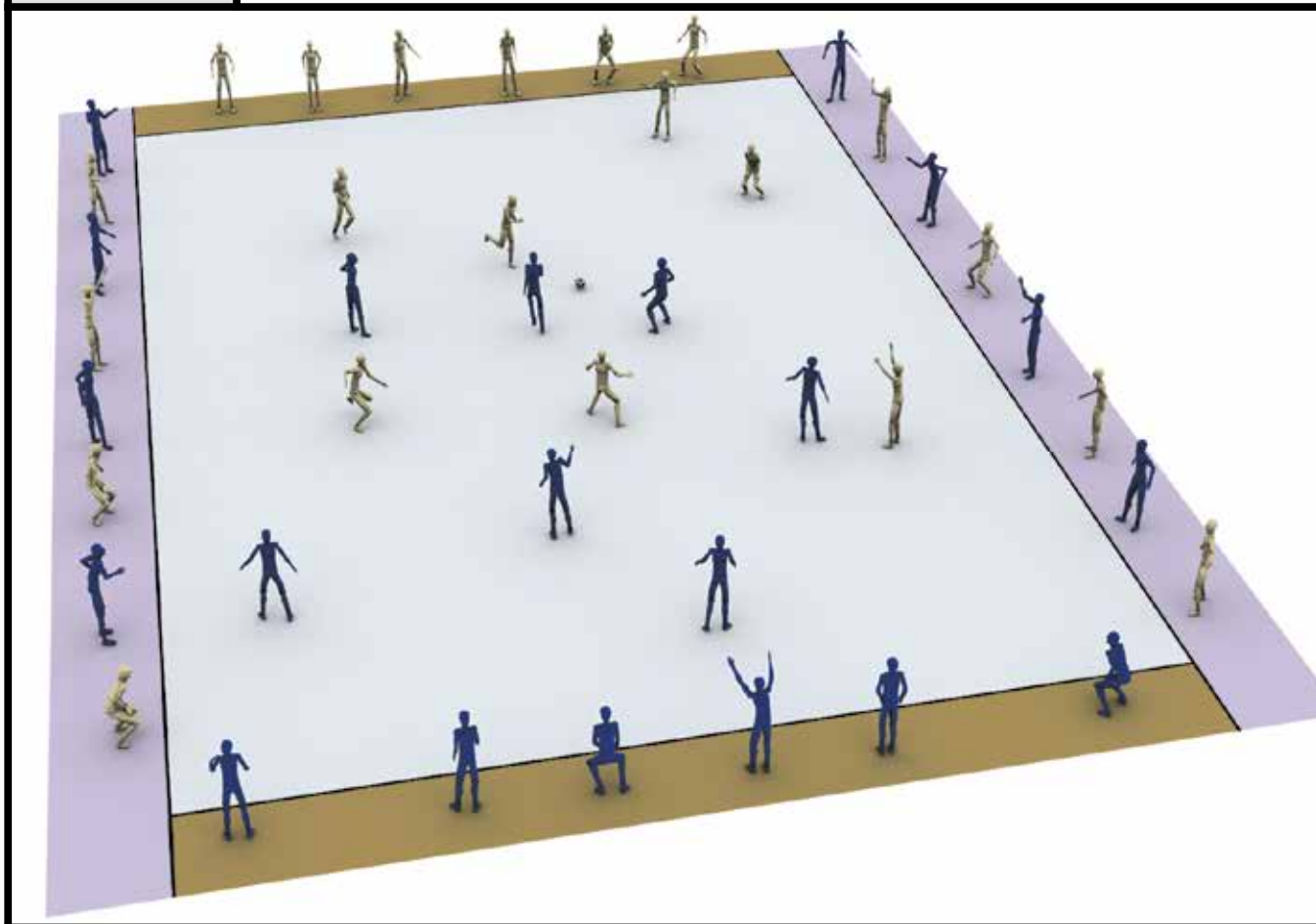
Jugadores

De 20 a 30 por cada lado.

El juego

Es semejante al anterior pero con las siguientes particularidades:
Cada equipo, aparte de los porteros, selecciona de 6 a 10 ejecutantes que son colocados en el exterior de ambas líneas de banda, de 3 a 5 hombres en cada lado y en posiciones alternadas. Estos juegan arriba y abajo de las líneas de banda lanzando y golpeando el balón dentro del campo; tratando con ello de obtener ventaja para su equipo. Los jugadores de banda no pueden correr con el balón, pero pueden usar las manos.
Ningún gol puede ser obtenido directamente a través de un lanzamiento o chut de un jugador de banda.
Los porteros y los jugadores de banda deberán rotar con los jugadores de campo por cada gol recibido.

NOTA. Se podrán aumentar o disminuir las *dimensiones* del campo y el *número de jugadores* participantes en función de las disponibilidades de personal y superficie.



SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
JUEGOS DERIVADOS – Fútbol con cuatro porterías

C-1.413

Superficie
y
material

Un cuadrado de unos 50 x 50 m con cuatro porterías, reducidas y formadas por banderolas o picas en cada esquina.
Material: Balón de fútbol. Petos o prendas diferenciadoras de los equipos.

Jugadores

De 10 a 15 por cada lado.

El juego

Con las reglas del fútbol, sin porteros, cada equipo ataca dos porterías y defiende otras dos. Triunfa el equipo que alcance primero los goles que se señalen para la finalización del juego.

NOTA. Se podrán aumentar o disminuir las *dimensiones* del campo y el *número de jugadores* participantes en función de las disponibilidades de personal y superficie.



SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
JUEGOS DERIVADOS – Baloncesto en una canasta

C-1.421

**Superficie
y
material**

Un rectángulo con las dimensiones de media cancha de baloncesto, con una canasta en uno de sus fondos.
Material: Balón de baloncesto. Petos o prendas diferenciadoras de los equipos.

Jugadores

Cinco o seis por cada equipo.

El juego

Las reglas son las mismas que en el baloncesto, con las siguientes peculiaridades:
Los dos equipos lanzan a la misma canasta. El jugador que recupera el balón procedente de un tiro fallado por un compañero puede inmediatamente lanzar a canasta, pero si es un contrario el que recupera el balón, deberá forzosamente pasar a un compañero antes de que cualquier jugador de su equipo lance a canasta.
Los tiros libres por personal se lanzarán desde la línea marcada a tal efecto.
Después de cada canasta el equipo contrario saca desde la línea de fondo.

NOTA. Se podrán aumentar o disminuir las *dimensiones* del campo y el *número de jugadores* participantes en función de las disponibilidades de personal y superficie.



SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
JUEGOS DERIVADOS DEL BALONCESTO – Los diez pases

C-1.422

Superficie y material	Un rectángulo con las dimensiones de una cancha de baloncesto. Material: Balón de baloncesto. Petos o prendas diferenciadoras de los equipos.
Jugadores	De 10 a 15 por cada equipo.
El juego	<p>Los jugadores del equipo que posea el balón tratan de hacerse el mayor número de pases posible. El equipo contrario debe cortar estos pases y, en el caso de lograrlo, se pasan el balón entre ellos.</p> <p>El capitán de cada equipo “canta” un punto por cada pase realizado.</p> <p><i>Están prohibidas las siguientes acciones:</i> botar, andar con el balón, lanzar o recibir fuera de los límites del terreno de juego, que el balón toque el suelo, agarrar o empujar a un contrario, quitarle el balón de las manos, pasar el balón a un compañero que esté situado a menos de 1 m.</p> <p>Si cualquiera de estas infracciones las comete el equipo que tiene el balón, este pasará al equipo contrario, el cual comenzará la cuenta.</p> <p>Si la infracción la comete el equipo que trata de interceptar, continúa la cuenta del equipo poseedor del balón.</p> <p>Gana el equipo que consiga realizar 10 pases.</p>



SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
JUEGOS DERIVADOS DEL BALONCESTO – Balonkorf

C-1.423

**Superficie
y
material**

Las dimensiones del campo son de 40 x 20 m, dividido en dos cuadros iguales.
 Material: Balón de baloncesto. Dos canastas portátiles específicas.
 Las canastas estarán situadas en el eje longitudinal del campo, a una distancia de las líneas exteriores igual a 1/6 de la longitud del campo aproximadamente.
 Los postes son redondos y la canasta es un cilindro sin fondo fijado en el lateral de cada poste a una altura de 3,5 m. Petos o prendas diferenciadoras de los equipos.

Jugadores

Cada equipo consta de 8 jugadores: 4 en el cuadro de ataque y 4 en el de defensa.

El juego

El objetivo es conseguir el mayor número de canastas y defender la canasta propia de los ataques contrarios.
 El balón empleado será el mismo que el de fútbol o voleibol. Se podrán cambiar las funciones de los jugadores cuando se desee; es decir, los cuatro jugadores que estaban defendiendo podrán pasar al ataque y los cuatro que atacaban pasarán a la defensa.
 El saque inicial será efectuado por un atacante en el centro del campo. Durante el saque los jugadores no podrán pasar al campo contrario.
 Faltas principales:

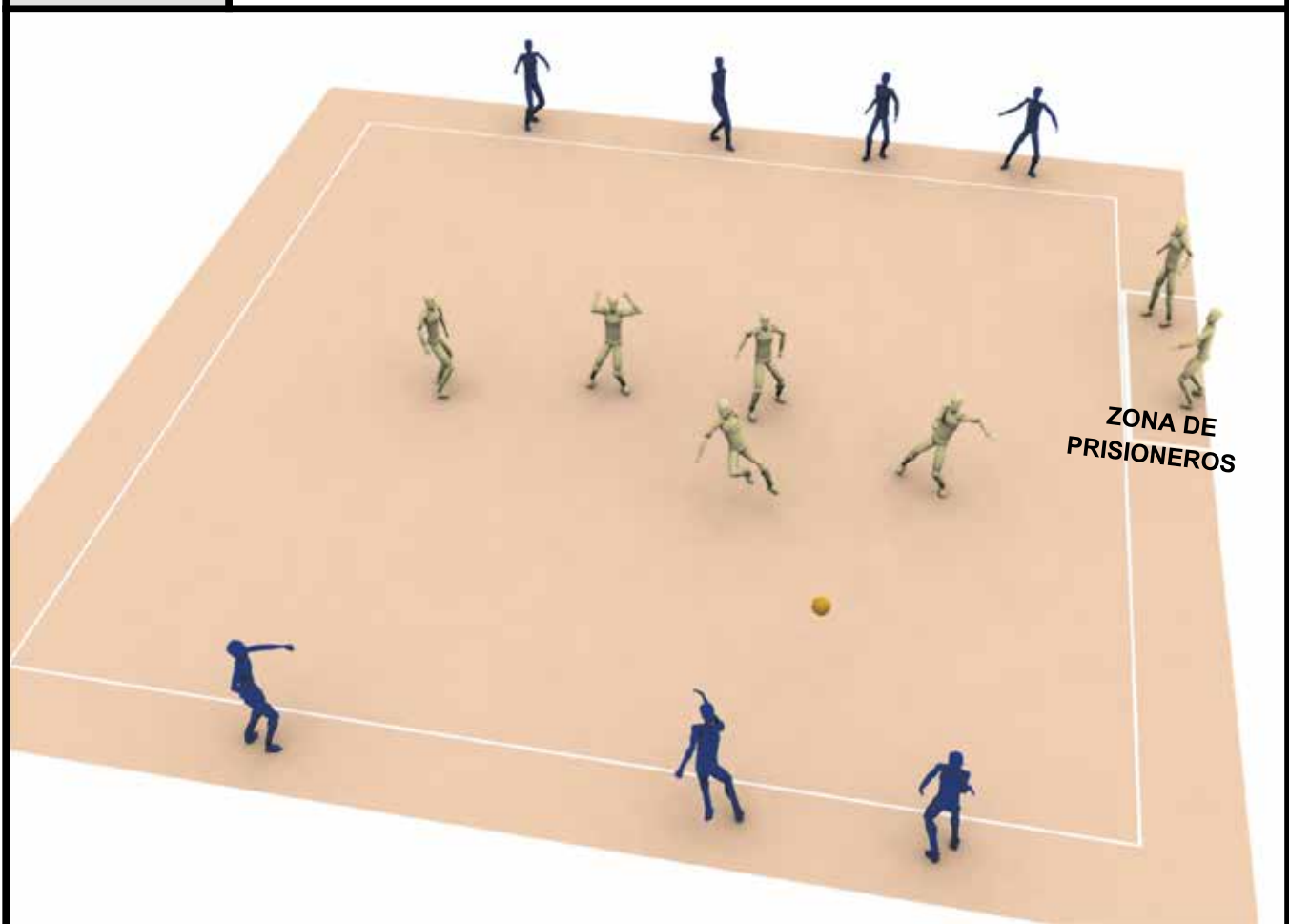
- Tocar la pelota con el pie o la pierna.
- Correr con la pelota.
- Quitar la pelota de las manos de un contrario.
- Defender a un contrario que ya está defendido por un compañero.
- Jugar fuera de su cuadro.
- Tirar en posición de defendido.
- Tirar a canasta desde el cuadro de defensa, en el saque de un tiro libre o en el saque neutral.



SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
JUEGOS DERIVADOS DEL BALONMANO – Pequeña guerra

C-1.431

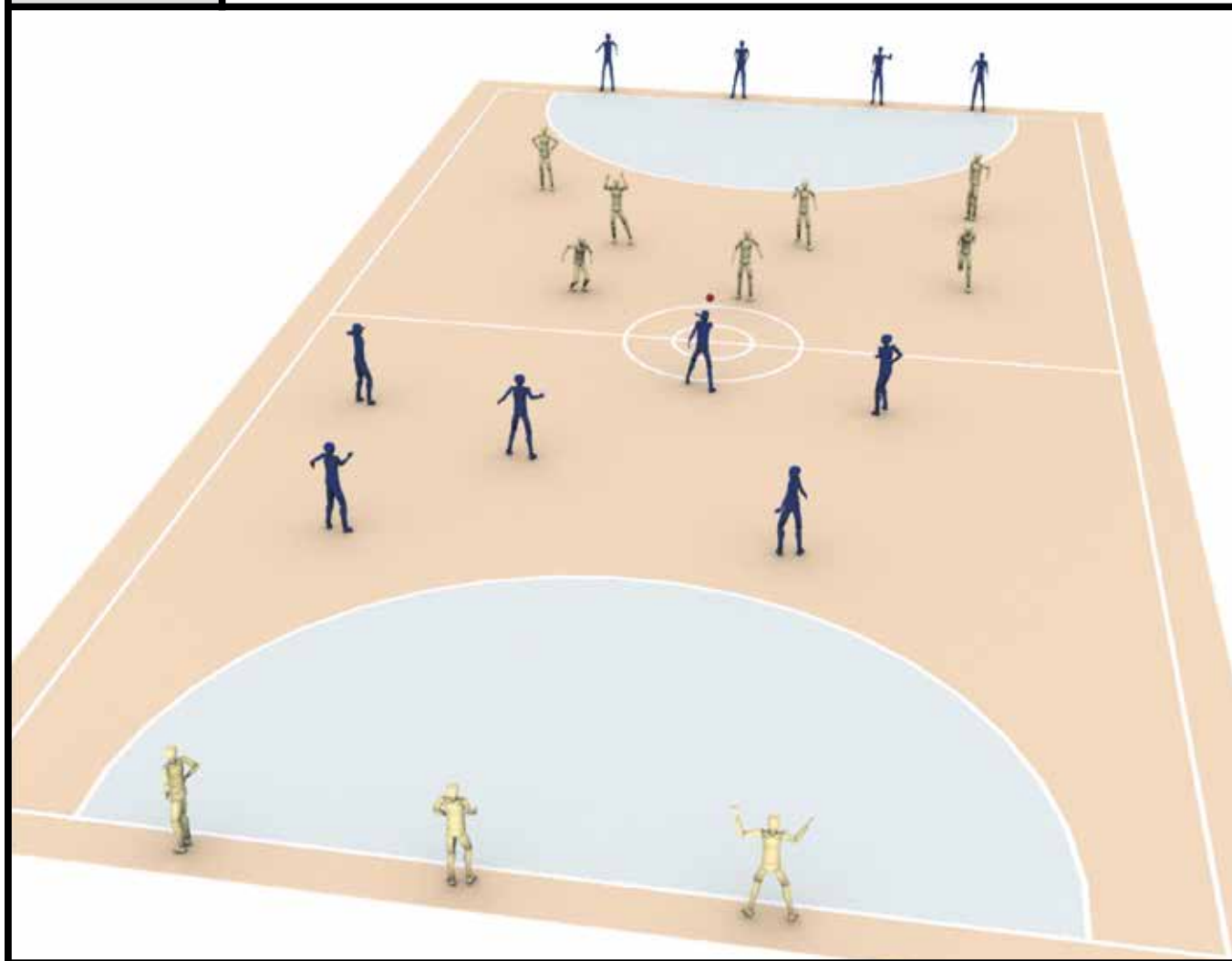
Superficie y material	Un rectángulo con las dimensiones de media cancha de balonmano (20 x 20 m). Material: Balón de balonmano. Petos o prendas diferenciadoras de los equipos.
Jugadores	Diez por cada equipo.
El juego	<p>Los equipos se sitúan como muestra el dibujo, uno dentro de la media-cancha y el otro repartido en las dos bandas laterales.</p> <p>A una señal convenida, los miembros del equipo que se encuentran fuera de la media cancha, lanzan el balón tratando de golpear a los jugadores del otro equipo, que evitarán ser tocados (golpeados por el balón) sin salirse de los límites del terreno de juego.</p> <p>Los equipos alternarán sus posiciones a los dos minutos.</p> <p>El jugador que haya sido tocado quedará prisionero fuera de la pista. Vence el equipo con menos prisioneros.</p> <p><u>NOTA.</u> Se podrán aumentar o <i>disminuir</i> las dimensiones del campo y el <i>número de jugadores</i> participantes en función de las disponibilidades de personal y superficie.</p>



SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
JUEGOS DERIVADOS DEL BALONMANO – Balón tiro

C-1.432

<p>Superficie y material</p>	<p>Un rectángulo con las dimensiones de una cancha de balonmano con las marcas que aparecen en el dibujo. Material: Balón de balonmano. Petos o prendas diferenciadoras de los equipos.</p>
<p>Jugadores</p>	<p>De 10 a 15 por cada equipo.</p>
<p>El juego</p>	<p>Dos equipos ocupan el terreno de juego (como se indica en el dibujo, cada uno en media cancha). Se sortea el balón. Los equipos tiran el balón tratando de golpear a un contrario. El jugador que ha recibido el toque del balón queda "muerto" y pasa al "cementerio" del otro campo. No se puede andar con el balón y hay que lanzarlo desde el sitio donde se coja. Si alguien sale del terreno queda "muerto". Si un jugador coge el balón con las manos después de ser lanzado por el equipo contrario, no se considerará muerto, pero si se le cae, sí. Vence el equipo que elimina a todos los contrarios.</p>



SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
JUEGOS DERIVADOS DEL VOLEIBOL - Balones fuera

C-1.441

**Superficie
y
material**

Un rectángulo de 18 x 9 m (campo de voleibol).
Material: De 10 a 12 balones de voleibol.

Jugadores

Dos equipos, uno a cada lado de la red, de 8 a 15 según el número de balones.

El juego

A la señal convenida, los dos equipos realizan saques, intentando que al finalizar el tiempo dado haya más balones en el campo contrario.
Se podrá sacar desde el fondo o desde la línea de ataque.

Puntuación:

- Un punto por cada balón en campo contrario, ganando el equipo que menos balones tenga en su campo.
- Los balones que caigan fuera de cada campo serán penalizados con medio punto.



SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
JUEGOS DERIVADOS DEL VOLEIBOL – Voleibol gigante

C-1.442

**Superficie
y
material**

Un rectángulo de 18 x 9 m (campo de voleibol).
Material: Uno o dos balones de playa o balones de goma-espuma.

Jugadores

Dos equipos, uno a cada lado de la red, de 8 a 20 jugadores.

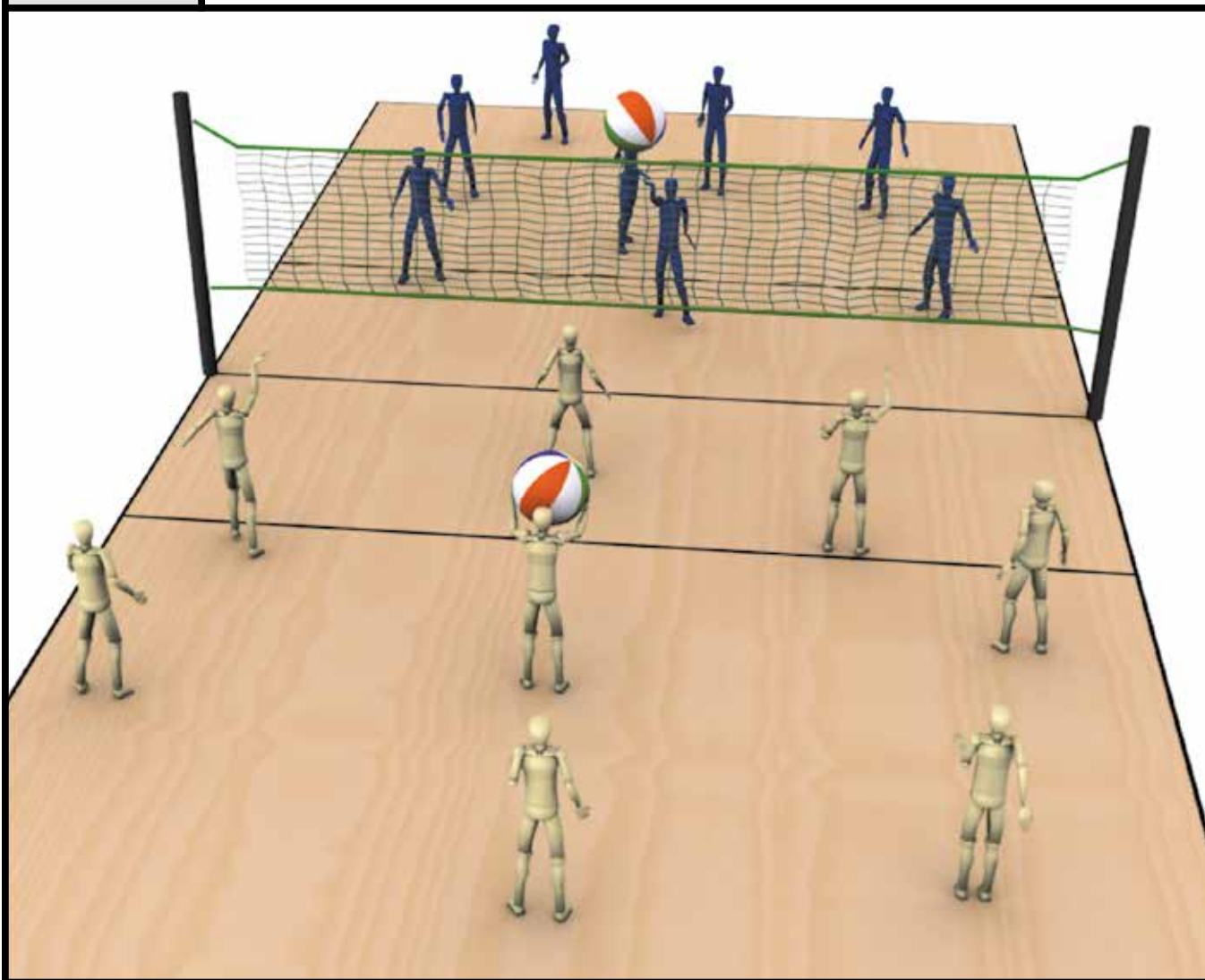
El juego

Utilizando uno o dos balones de playa o balones de goma-espuma, y con un número de toques máximo, marcados por el instructor, el balón no debe tocar el suelo dentro ni fuera de la cancha.

El saque se podrá hacer hasta con tres toques previos, antes de pasar a campo contrario.

Puntuación:

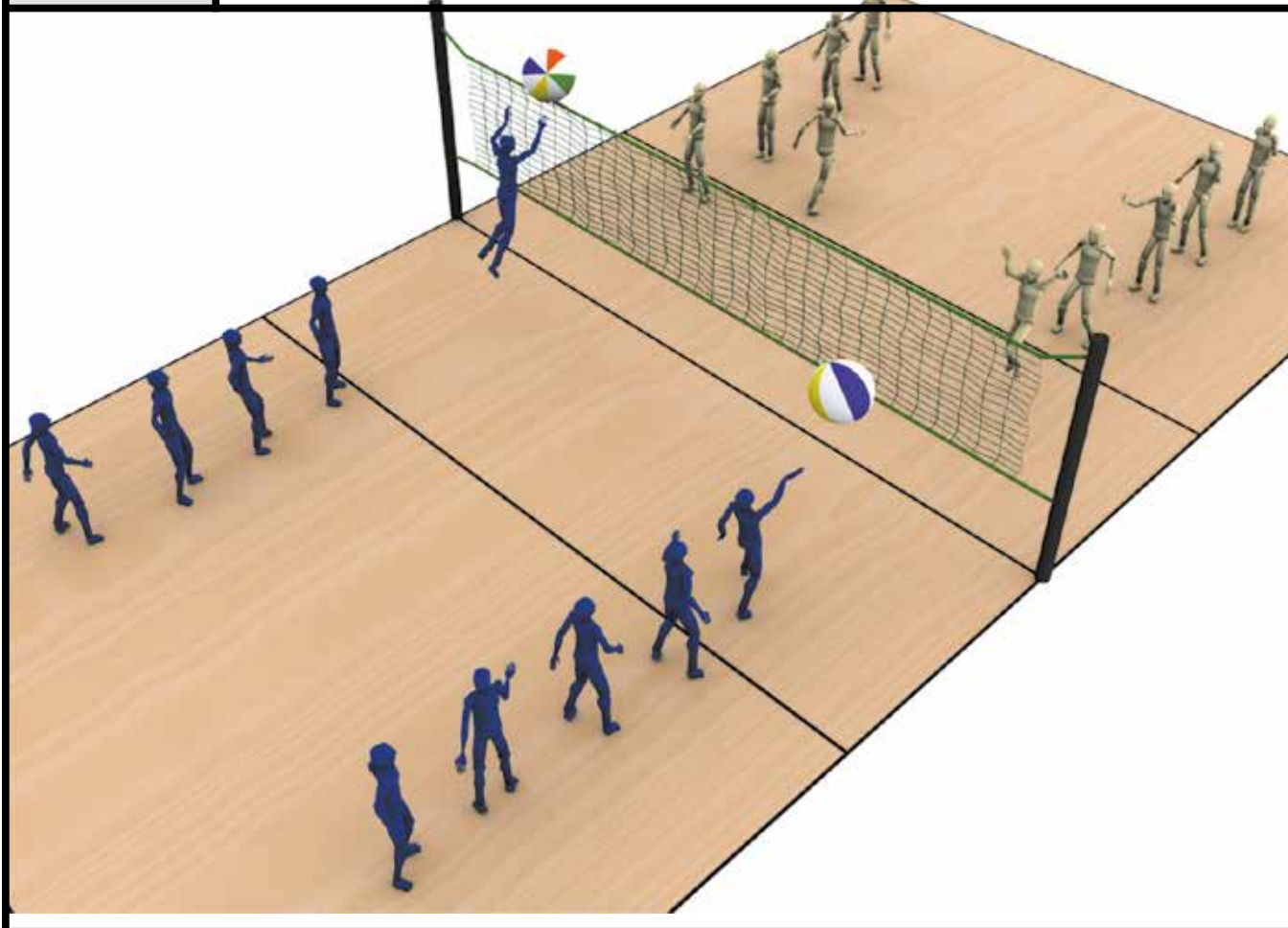
- Gana el equipo que consiga mayor número de puntos en cada set.



SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
JUEGOS DERIVADOS DEL VOLEIBOL – Voleibol a un toque

C-1.443

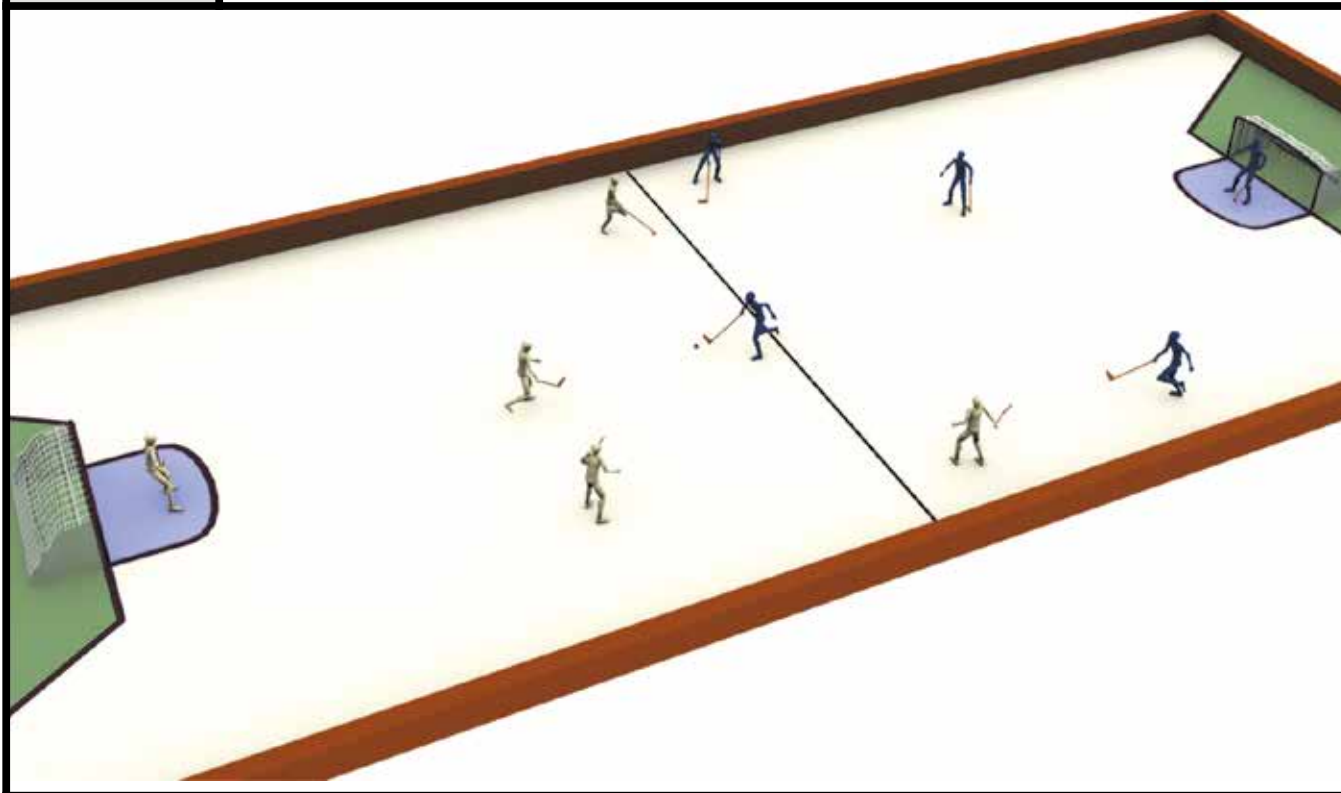
Superficie y material	Un rectángulo de 18 x 9 m (campo de voleibol). Material: Dos balones (de playa, de goma-espuma o normales de voleibol según el nivel de los jugadores)
Jugadores	Cuatro equipos, dos a cada lado de la red enfrentados formando dos filas, de 8 a 10 jugadores por fila o equipo.
El juego	Se divide el campo de voleibol en dos partes (en sentido longitudinal, la mitad de la red para cada una de las partes). Cada equipo forma una hilera y se enfrentan dos a dos con la red de por medio. Los balones se sortean para ver qué equipos comienzan. El juego solo se desarrolla entre los equipos enfrentados dentro de la misma división del campo. El primer jugador de la fila del equipo con balón realiza el primer toque al campo contrario por encima de la red y se coloca el último de su fila; el primer jugador del equipo contrario le devuelve el balón y se coloca al final de su fila; es entonces el segundo jugador el que realiza las mismas acciones que el primero; y así sucesivamente. El juego consiste en realizar el máximo de toques sin que el balón toque el suelo; el equipo que falle el toque o el balón contacte en el suelo dentro de su campo pierde el punto. A un tiempo marcado de antemano rotan los equipos para que se enfrenten todos contra todos. La progresión en este juego será: 1.º Solo toque de antebrazos; 2.º Toque de dedos; 3.º Toque de antebrazos o toque de dedos indistinto; 4.º Un equipo toque de antebrazos, el equipo de enfrente toque de dedos, etc.



**SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
JUEGOS DERIVADOS DEL HOCKEY – Unihoc**

C-1.451

<p>Superficie y material</p>	<p>El unihoc se juega en una pista rectangular de 40 x 20 m. Está rodeada por un bordillo para evitar que la pelota salga de la misma. En ausencia de bordillo se aumentará la anchura de la pista para facilitar el juego. Dentro del terreno hay dos porterías de dimensiones pequeñas situadas cerca de cada extremo del campo. Petos o prendas diferenciadoras de los equipos.</p>
<p>Jugadores</p>	<p>Ambos equipos tendrán unos cuatro o cinco jugadores y un portero en pista. Se puede sustituir jugadores en cualquier momento sin limitaciones.</p>
<p>El juego</p>	<p>El objetivo es meter una pelota plástica en la portería contraria usando un stick ligero. (El material corresponde al utilizado en el Unihockey). Se puede jugar por detrás de la portería. El juego lo inicia un equipo en el centro del campo y en la dirección deseada. Si se detiene el juego se vuelve a jugar haciendo un saque neutral en el lugar en el que estaba la bola cuando se paró el juego. El <i>portero</i> puede parar la pelota con cualquier parte del cuerpo y/o con el stick y patear la pelota con los pies. Se le prohíbe levantar el stick por encima de la cintura al golpear la pelota y coger y/o inmovilizar el stick de un contrario. Los <i>jugadores</i> pueden realizar las siguientes acciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pueden marcar gol desde cualquier parte del campo en la portería contraria, pero solo utilizando el stick. • Parar la pelota con cualquier parte del cuerpo. <p><i>Se les prohíbe:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Coger la pelota con la mano. • Retenerla con cualquier parte del cuerpo. • Coger y/o inmovilizar el stick de un contrario.



**SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
JUEGOS DERIVADOS DEL HOCKEY – Mini hockey**

C-1.452

**Superficie
y
material**

El juego se podrá desarrollar en una pista de 20 x 20 m o con las dimensiones de una pista de baloncesto. Dentro del terreno hay dos porterías de pequeñas dimensiones situadas cerca de cada extremo del campo. Petos o prendas diferenciadoras de los equipos.

Jugadores

Cada equipo estará compuesto de 3 jugadores y un portero.

El juego

Se juega en equipo y el objetivo es meter una pelota plástica en la portería contraria usando un stick ligero. (El material corresponde al utilizado en el Unihockey).

Se puede jugar por detrás de la portería.

El juego lo inicia un equipo en el centro del campo y en la dirección deseada. Si se detiene el juego se vuelve a jugar haciendo un saque neutral en el lugar en el que estaba la bola cuando se paró el juego.

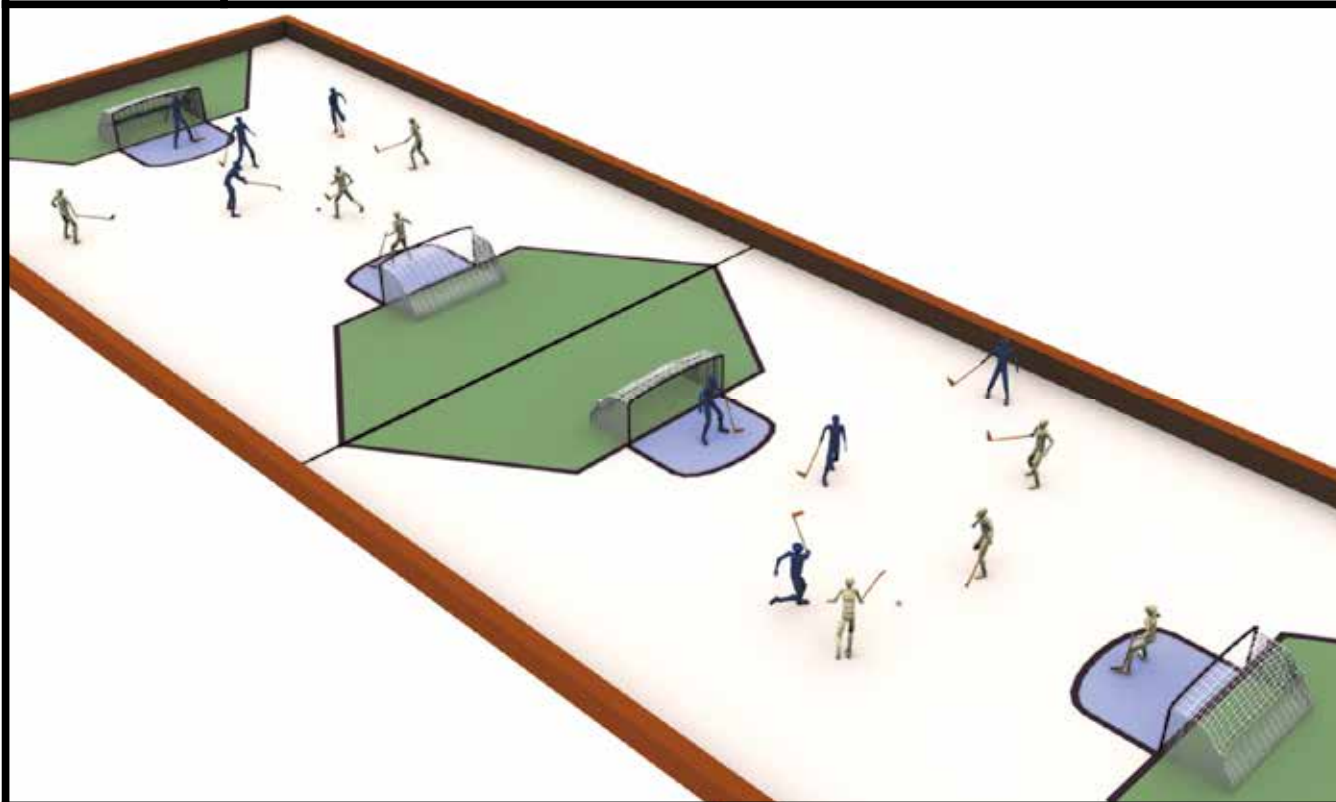
El *portero* puede parar la pelota con cualquier parte del cuerpo y/o con el stick y patear la pelota con los pies. Se le prohíbe levantar el stick por encima de la cintura al golpear la pelota y coger y/o inmovilizar el stick de un contrario.

Los *jugadores* pueden realizar las siguientes acciones:

- Pueden marcar gol desde cualquier parte del campo en la portería contraria, pero solo utilizando el stick.
- Parar la pelota con cualquier parte del cuerpo.

Se les prohíbe:

- Coger la pelota con la mano.
- Retenerla con cualquier parte del cuerpo.
- Coger y/o inmovilizar el stick de un contrario.



**SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
JUEGOS DERIVADOS DEL HOCKEY – Hockey a dos**

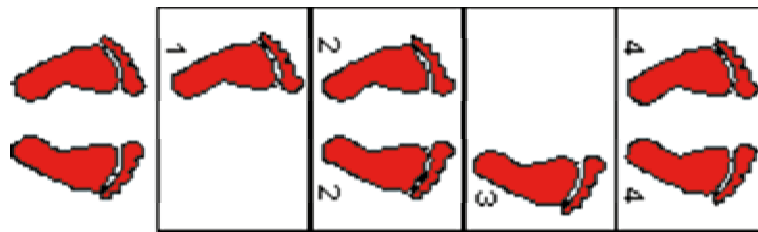
C-1.453

<p>Superficie y material</p>	<p>Se juega en una pista rectangular de 40 x 20 m. rodeada por un bordillo para evitar que la pelota salga de la misma. En ausencia de bordillo se aumentará la anchura de la pista para facilitar el juego. Dentro del terreno hay cuatro porterías, situadas cerca de las esquinas del campo. Petos o prendas diferenciadoras de los equipos.</p>
<p>Jugadores</p>	<p>Ambos equipos tienen 6-8 jugadores en pista. Se pueden sustituir jugadores en cualquier momento sin limitaciones.</p>
<p>El juego</p>	<p>Se juega en equipo y el objetivo es meter una pelota plástica en cualquiera de las dos porterías contrarias usando un stick ligero. (El material corresponde al utilizado en el Unihockey). Se puede jugar por detrás de la portería. El juego lo inicia un equipo en el centro del campo y en la dirección deseada. Si se detiene el juego se vuelve a jugar haciendo un saque neutral en el lugar en el que estaba la bola cuando se paró el juego. El <i>portero</i> puede parar la pelota con cualquier parte del cuerpo y/o con el stick y patear la pelota con los pies. Se le prohíbe levantar el stick por encima de la cintura al golpear la pelota y coger y/o inmovilizar el stick de un contrario. Los <i>jugadores</i> pueden realizar las siguientes acciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pueden marcar gol desde cualquier parte del campo en las porterías contrarias, pero solo utilizando el stick. • Parar la pelota con cualquier parte del cuerpo. <p><i>Se les prohíbe:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Coger la pelota con la mano. • Retenerla con cualquier parte del cuerpo. • Coger y/o inmovilizar el stick de un contrario.



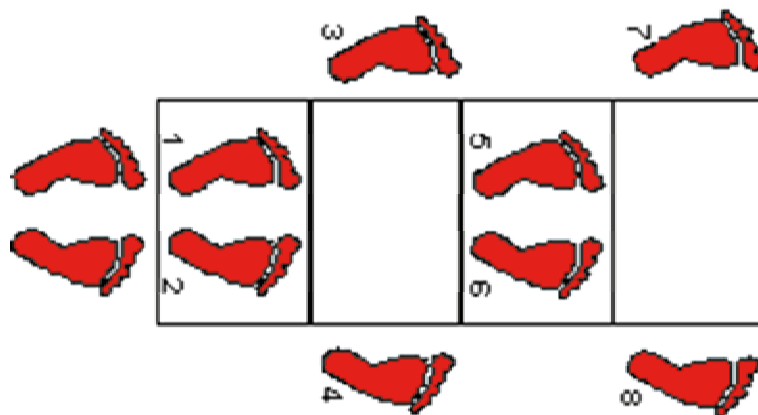
1

RAYUELA



2

IN - OUT



1

RAYUELA

- **Nombre del ejercicio:** Rayuela
- **Cualidad Física:** Agilidad
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Piernas.
- **Ejercicio:** PP: Firmes dando frente al inicio de la escalera.
T1: Salto simultáneo con ambos pies y aterrizaje sólo con el pie izquierdo en el primer cuadro.
T2: Inmediatamente impulso con el pie izquierdo y aterrizaje con ambos pies en el segundo cuadro.
T3: Impulsión con ambos pies y aterrizaje sobre el pie derecho en el tercer cuadro.
T4: Impulso sobre el pie derecho y aterrizaje en el siguiente cuadro con ambos pies.
La secuencia se repite hasta finalizar la escalera.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre.
- **Técnica de movimiento:** Impulsado
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Material Auxiliar:** Escalera
- **Velocidad:** Rápida

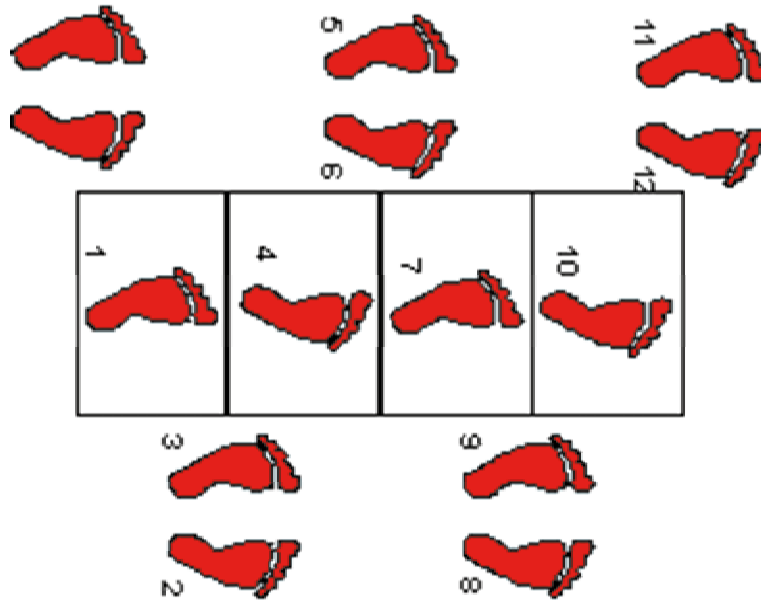
2

IN - OUT

- **Nombre del ejercicio:** In - Out
- **Cualidad Física:** Agilidad
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Piernas.
- **Ejercicio:** PP: Firmes dando frente al inicio de la escalera.
T1: Apoyo con pie izquierdo dentro del primer cuadro, e inmediatamente después apoyo con el pie derecho.
T2: Apoyo con el pie izquierdo a la izquierda del segundo cuadro (por el exterior) y seguidamente apoyo el pie derecho a la derecha del cuadro.
T2: Se vuelve a apoyar el pie izquierdo en el interior del siguiente cuadro, e inmediatamente después se apoya el pie derecho también en el interior del tercer cuadro.
La secuencia se repite hasta finalizar la escalera.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre.
- **Técnica de movimiento:** Impulsado
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Material Auxiliar:** Escalera
- **Velocidad:** Rápida

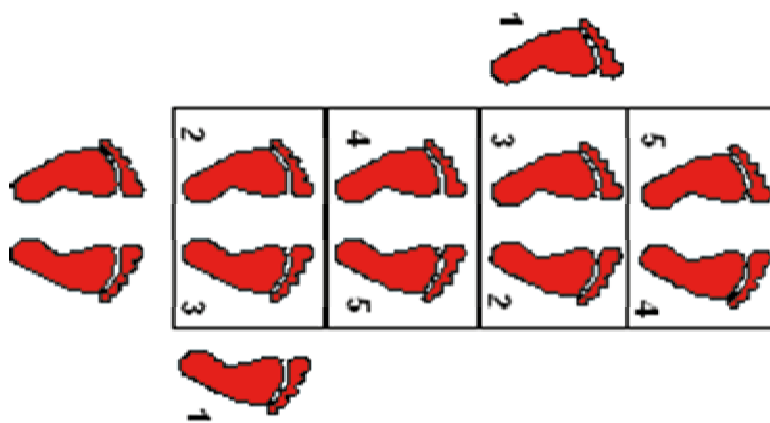
1

TANGO



2

CUENTA CINCO



1

TANGO

▪**Nombre del ejercicio:** Tango

▪**Cualidad Física:** Agilidad

▪**Ejecutantes:** Individual.

▪**Localización Muscular:** Piernas.

▪**Ejercicio:** PP: Firmes a la izquierda del primer cuadro (por el exterior).

T1: La pierna izquierda cruza por delante a la derecha y apoya el pie en el centro del primer cuadro. A continuación le sigue la pierna derecha que apoya el pie a la derecha del mismo cuadro, seguido por el pie izquierdo que apoyará también por fuera del cuadro.

T2: La pierna derecha es la que cruza ahora por delante de la izquierda para buscar el apoyo en el centro del segundo cuadro. Le sigue la pierna izquierda que llega hasta la parte exterior a la izquierda del cuadro, alcanzándole a continuación la pierna derecha, que apoyará también por fuera del segundo cuadro.

La secuencia se repite hasta finalizar la escalera.

▪**Tipo de Movimiento:** Activo libre.

▪**Técnica de movimiento:** Impulsado

▪**Estructura:** Global

▪**Contracción:** Isotónica concéntrica.

▪**Material Auxiliar:** Escalera

▪**Velocidad:** Rápida

2

CUENTA CINCO

▪**Nombre del ejercicio:** Cuenta cinco

▪**Cualidad Física:** Agilidad

▪**Ejecutantes:** Individual.

▪**Localización Muscular:** Piernas.

Ejercicio: PP: Firmes dando frente al inicio de la escalera.

T1: El pie derecho apoya por fuera del primer cuadro y a la derecha, seguido inmediatamente por el pie izquierdo que apoya dentro del primer cuadro.

T2: El pie derecho apoya dentro del primer cuadro, junto al pie izquierdo. A continuación, el pie izquierdo apoya en el interior de segundo cuadro, seguido del pie derecho.

Esta secuencia define los cinco movimientos característicos del ejercicio, repitiéndose nuevamente con cada pie.

▪**Tipo de Movimiento:** Activo libre.

▪**Técnica de movimiento:** Impulsado

▪**Estructura:** Global

▪**Contracción:** Isotónica concéntrica.

▪**Material Auxiliar:** Escalera

▪**Velocidad:** Rápida

SESIÓN MODULAR DE ACTIVIDADES FÍSICAS SISTEMÁTICAS
(Actividades Genéricas)

D-1
Vuelta a la calma
(15')

[Página intencionadamente en blanco]

SESIÓN MODULAR AFS – Vuelta a la Calma
Tabla de flexibilidad estática

D-1.11

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

1

DORSAL



2

DELTOIDES-BÍCEPS



3

ISQUIOTIBIALES



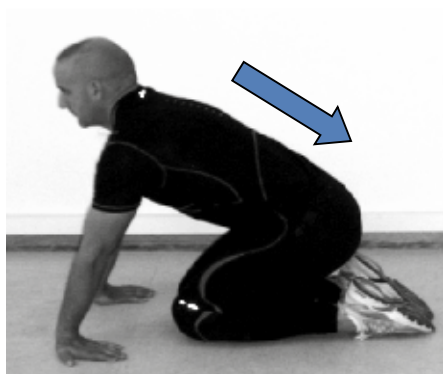
4

DORSAL-DELTOIDES



5

ANTEBRAZOS



6

DORSAL-DELTOIDES-TRÍCEPS



SESIÓN MODULAR AFS – Vuelta a la Calma
Tabla de 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 tríceps.
- **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

SESIÓN MODULAR AFS – Vuelta a la Calma
Tabla de flexibilidad estática

D-1.12

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

1



TRAPECIO-DORSAL

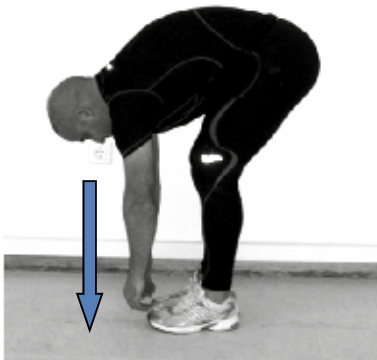
2

CUÁDRICEPS



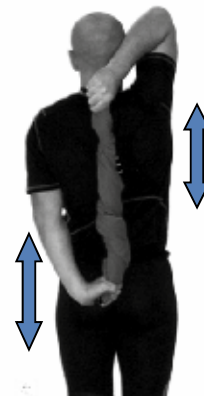
3

ISQUIOTIBIALES



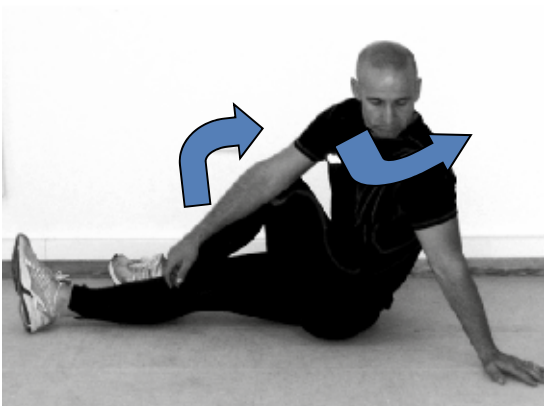
4

HOMBRO-TRÍCEPS-DORSAL



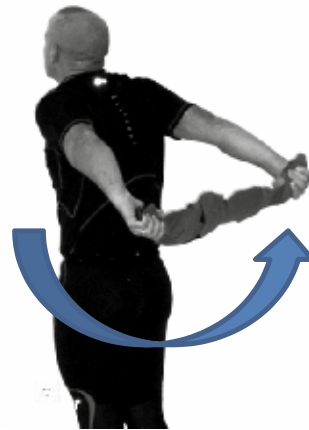
5

CADERA



6

HOMBRO- PECTORAL



SESIÓN MODULAR AFS – Vuelta a la Calma
Tabla de flexibilidad estática

D-1.12

1

- **Cualidad Física:** Flexibilidad.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Hombros, trapecio, dorsal.
- **Ejercicio:** P.P.: De pie frente a una pared (1-1'20metros) aproximadamente, apoyamos las palmas de las manos y mantenemos las piernas extendidas.
- **T-1:** Sin separar las manos de la pared, ni realizar desplazamientos de las mismas, realizamos una mayor flexión de tronco a la vez que bajamos los hombros todo lo posible.
- **Tipo de Movimiento:** Pasivo -Forzado.
- **Estructura:** Analítica.
- **Velocidad:** Muy lenta

2

- **Cualidad Física:** Flexibilidad.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Muslos
- **Ejercicio:**
- **P.P.** De pie enfrentados a una pared o similar nos apoyamos con un brazo, mientras con el otro sujetamos, por el empeine del pie, la pierna contraria, que estará flexionada.
- **T.1** Tiramos del pie hacia arriba obligando a la pierna a realizar una extensión hacia atrás estirando el cuádriceps.
- **Tipo de Movimiento:** Pasivo -Forzado
- **Estructura:** Analítico
- **Velocidad:** Muy lenta

3

- **Cualidad Física:** Flexibilidad.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Isquiotibiales y diferentes zonas de la espalda.
- **Ejercicio:**
- **P.P.** De pie, erguido y con las piernas separadas la anchura de hombros.
- **T-1:** Flexionamos el tronco dejándonos caer suavemente sin agarres de ningún tipo. Buscamos que la gravedad nos ayude en el estiramiento siendo opcional para los más flexibles, los agarres a pies o tobillos.
- **Tipo de Movimiento:** Pasivo -Relajado.
- **Estructura:** Analítica
- **Velocidad:** Muy lenta

4

- **Cualidad Física:** Flexibilidad.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Deltoides, dorsal, cuello.
- **Ejercicio:**
- **P.P.:** De pie con un brazo y su antebrazo flexionados por detrás del cuello y agarrando una toalla o banda elástica, por un extremo. El otro brazo se extenderá hacia atrás para sujetar el extremo restante de la toalla.
- **T-1:** Forzamos alternativamente con cada brazo, los movimientos ascendentes y descendentes que nos permite la posición; El brazo superior realizará el estiramiento cuando el inferior tire de la toalla hacia abajo, y a la inversa el brazo inferior trabajará el ejercicio cuando el superior tire hacia arriba. Es interesante que la longitud de la toalla nos permita movimiento y resistencia al mismo, no fiándonos de la longitud apreciada en la fotografía.
- **Tipo de Movimiento:** Pasivo -Relajado.
- **Estructura:** Analítica.
- **Velocidad:** Muy lenta

5

- **Cualidad Física:** Flexibilidad.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Glúteos, cadera.
- **Ejercicio:** P.P: Sentados en el suelo con las piernas extendidas, pasamos una de ellas por encima de la otra de manera que, ésta segunda quede flexionada y apoye el pie a la altura de la rodilla de la pierna contraria. El brazo del lado de la pierna extendida coloca su codo sobre la rodilla de la pierna flexionada y el otro brazo que queda libre, lo apoyamos con su mano en el suelo, ligeramente retrasado del cuerpo **T-1:** Desde esta posición el codo apoyado empuja a la pierna sobre la que se apoya, haciendo rotar la cadera en un sentido. A la vez hacemos una contra rotación del tronco hacia el lado de la mano apoyada en el suelo.
- **Tipo de Movimiento:** Pasivo -Forzado.
- **Estructura:** Sintético.
- **Velocidad:** Muy lenta

6

- **Cualidad Física:** Flexibilidad.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Hombro, tríceps.
- **Ejercicio:** P.P.: De pie con los brazos extendidos por detrás de la espalda, agarramos una toalla por sus extremos.
- **T-1:** Realizamos extensiones de brazos, evitando flexionar los codos, o realizar flexión del tronco adelante. Cuando lleguemos a nuestro tope articular, mantenemos el tiempo requerido y volvemos a la posición de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Pasivo -Relajado
- **Estructura:** Analítica.
- **Velocidad:** Muy lenta

SESIÓN MODULAR AFS – Vuelta a la Calma
Circuito de flexibilidad estática

D-1.21

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

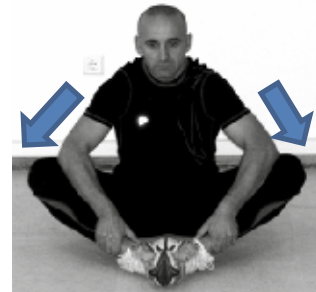
1

TRAPECIO-
DORSAL



2

INGLES-
CADERA



3

ADUCTORES



4

ADUCTORES



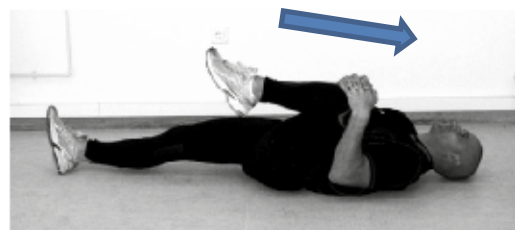
5

CADERA



6

GLÚTEO



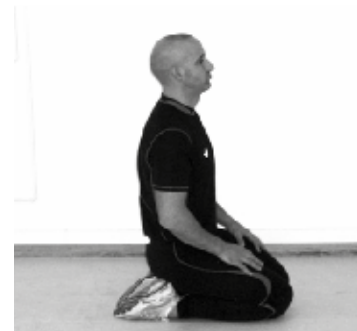
7

ISQUIOTIBIALES



8

CUÁDRICEPS, TOBILLO



SESIÓN MODULAR AFS – Vuelta a la Calma
Circuito de flexibilidad estática

D-1.21

<p align="center">1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪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 	<p align="center">2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪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
<p align="center">3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪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 	<p align="center">4</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪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
<p align="center">5</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪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 	<p align="center">6</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪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
<p align="center">7</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪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 	<p align="center">8</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪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

SESIÓN MODULAR AFS – Vuelta a la Calma
Circuito de flexibilidad estática

D-1.22

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

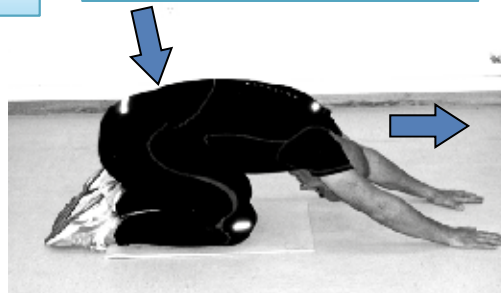
1

GLÚTEO-
CADERA



2

DELTOIDES-DORSAL



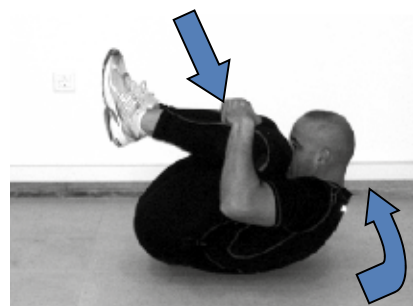
3

CERVICALES



4

DORSAL



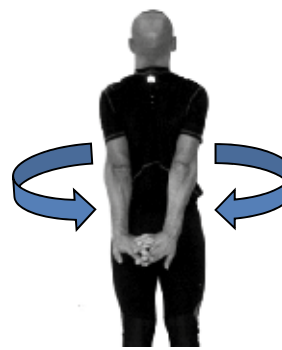
5

TRAPECIO-HOMBRO



6

TRAPECIO-HOMBRO



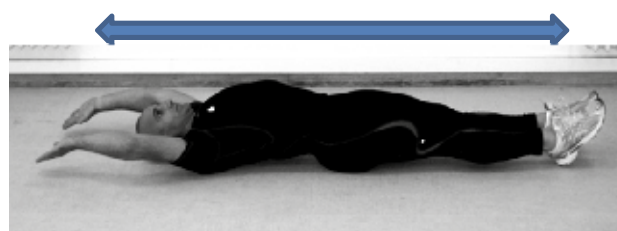
7

DORSAL



8

GLOBAL



SESIÓN MODULAR AFS – Vuelta a la Calma
Circuito de flexibilidad estática

D-1.22

1

- **Cualidad Física:** Flexibilidad.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Glúteo, Isquiotibiales.
- **Ejercicio:** P.P.: De pie frente a un banco o similar (40-60cms), mantenemos las dos piernas extendidas, una sobre el suelo y la otra apoyada en el banco. Los brazos se agarran a la cadera.
- **T-1:** La pierna que apoya en el banco se flexiona poco a poco buscando hundir el tronco hacia el suelo.
- **Tipo de Movimiento:** Pasivo -Forzado
- **Estructura:** Analítica.
- **Velocidad:** Muy lenta

2

- **Cualidad Física:** Flexibilidad.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Hombros, Costado, Brazos.
- **Ejercicio:** Tendido prono, con las piernas flexionadas bajo el cuerpo, llevamos el cuerpo hacia atrás y abajo mientras extendemos los brazos sobre el suelo
- **Tipo de Movimiento:** Pasivo -Forzado
- **Estructura:** Sintético
- **Velocidad:** Muy lenta

3

- **Cualidad Física:** Flexibilidad.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Cuello (cervicales).
- **Ejercicio:** P.P Tendido supino, se entrelazan los dedos detrás de la zona media de la cabeza.
- **T-1º:** Se emplea la fuerza de los brazos para tirar suavemente de la cabeza hacia delante hasta sentir un ligero estiramiento en la parte posterior del cuello.
- **Tipo de Movimiento:** Pasivo -Forzado.
- **Estructura:** Analítica.
- **Velocidad:** Muy lenta

4

- **Cualidad Física:** Flexibilidad.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Glúteo, lumbares.
- **Ejercicio:** P.P.: Sentado nos cogemos las rodillas con las manos y tiramos de ellas hacia el pecho.
- **T-1º:** Rodamos suavemente hacia arriba y hacia abajo de la espina dorsal, manteniendo la barbilla inclinada hacia el pecho.
- **Tipo de Movimiento:** Pasivo -Forzado.
- **Estructura:** Analítica.
- **Velocidad:** Muy lenta

5

- **Cualidad Física:** Flexibilidad.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Deltoides, Tríceps, Trapecio
- **Ejercicio:** P.P.: De pie, con la espalda recta, llevamos la cabeza hacia un hombro,(Ej. Izquierdo) mientras tiramos de la mano del lado opuesto (Ej. Mano Derecha).
- **Tipo de Movimiento:** Pasivo -Forzado.
- **Estructura:** Sintético.
- **Velocidad:** Muy lenta

6

- **Cualidad Física:** Flexibilidad.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular :** Trapecio, Dorsal, Tríceps ;Antebrazo
- **Ejercicio:** P.P.: De pie, con la espalda recta, entrelazamos los dedos de las manos detrás de la espalda; **Tº-1:** mediante la rotación externa de brazos, se enfrentan los codos sin flexionar de ambos brazos
- **Tipo de Movimiento:** Pasivo -Relajado
- **Estructura:** Analítica.
- **Velocidad:** Muy lenta

7

- **Cualidad Física:** Flexibilidad.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Dorsal
- **Ejercicio:** P.P.: De pie, de espaldas a una pared a unos 30cm, piernas separadas a la altura de los hombros y pies apuntando al frente.
- **T.1:**Realizamos una Torsión de tronco hasta apoyar las palmas en la pared
- **T-2º:** Giramos la cabeza en sentido opuesto al giro del tronco y miramos por encima del hombro.
- **Tipo de Movimiento:** Pasivo -Relajado
- **Estructura:** Analítica.
- **Velocidad:** Muy lenta

8

- **Cualidad Física:** Flexibilidad.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Global.
- **Ejercicio:** P.P.: Tendido supino con los brazos extendidos por encima de la cabeza y piernas extendidas en sentido opuesto a los brazos ,Ambos relajados.
- **T-1** extendemos al máximo los brazos y piernas como si quisiéramos alcanzar algún objeto cercano.
- **Tipo de Movimiento:** Pasivo -Relajado
- **Estructura:** Global.
- **Velocidad:** Muy lenta

ANEXO II

SESIÓN MODULAR DE ACTIVIDADES FÍSICAS SISTEMÁTICAS (Actividades de Aplicación Militar)

ÍNDICE ANEXO II

SESIÓN MODULAR DE ACTIVIDADES FÍSICAS SISTEMÁTICAS (ACTIVIDADES DE APLICACIÓN MILITAR)

A-2 Calentamiento (15')	<p><u>A-2.1.-Tablas con fusil</u> A-2.11.- Tabla con fusil A-2.12.- Tabla con fusil A-2.13.- Tabla con fusil A-2.14.- Tabla con fusil</p>	<p><i>Nota:</i> Las tablas de calentamiento con fusil también pueden realizarse en forma de circuito.</p>
B-2 Formación Corporal (15')	<p><u>B-2.1.-Tablas con rollizos</u> B-2.11.-Tabla con rollizos B-2.12.-Tabla con rollizos</p> <p><u>B-2.2.- Circuitos con fusil:</u> B-2.21.- Circuito con fusil en estático B-2.22.- Circuito con fusil en formación circular B-2.23.- Circuito con fusil intercalado en recorrido</p> <p><u>B-2.3.- Circuitos por parejas con fusil</u> B-2.31.- Circuito por parejas con fusil en estático</p>	
C-2 Coordinación Funcional (15')	<p><u>C-2.1.- Tablas de luchas</u> C-2.11.- Tablas de luchas C-2.12.- Tablas de luchas C-2.13.- Tablas de luchas</p> <p><u>C-2.2.- Combate cuerpo a cuerpo</u> C-2.21.- Circuito a manos vacías C-2.22.- Circuito a manos vacías C-2.23.- Procedimientos policiales C-2.24.- Circuito con arma blanca y objeto contundente C-2.25.- Circuito con armas de fuego</p> <p><u>C-2.3.- Recorridos de destrezas de aplicación militar</u> C-2.31.- Recorrido de destrezas con fusil C-2.32.- Recorrido de destrezas con fusil</p> <p><u>C-2.4.- Tablas de juegos de aplicación militar</u> C-2.41.- Tablas de juegos de aplicación militar C-2.42.- Tablas de juegos de aplicación militar</p>	<p><u>C-2.5.- Ejercicios para la confección de una tabla de combate</u> C-2.51.- Tabla de combate I C-2.52.- Tabla de combate II C-2.53.- Tabla de combate III C-2.54.- Tabla de combate IV C-2.55.- Tabla tipo de combate</p> <p><u>C-2.6.- Otros gestos físicos de aplicación militar. Paso de pista</u> C-2.61.- Gestos físicos de aplicación militar. Paso de pista C-2.62.- Gestos físicos de aplicación militar. Paso de pista C-2.63.- Gestos físicos de aplicación militar. Paso de pista</p> <p><u>C-2.7.- Pista de Aplicación Militar</u> C-2.71.- Obstáculos de una Pista Aplicación Militar C-2.72.- Obstáculos de una Pista Aplicación Militar</p>
D-2 Vuelta a la Calma (10')	<p>Ídem fichas D-1 del anexo I.</p>	


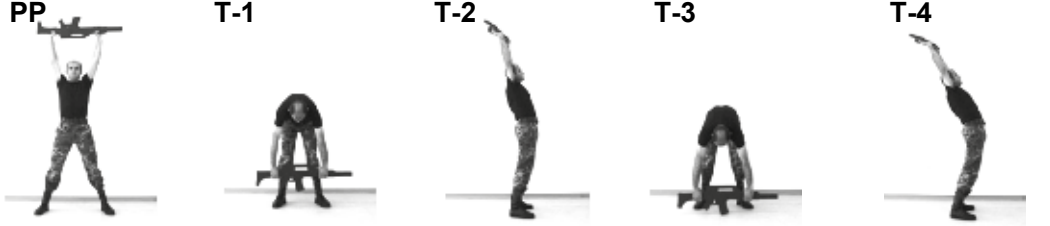
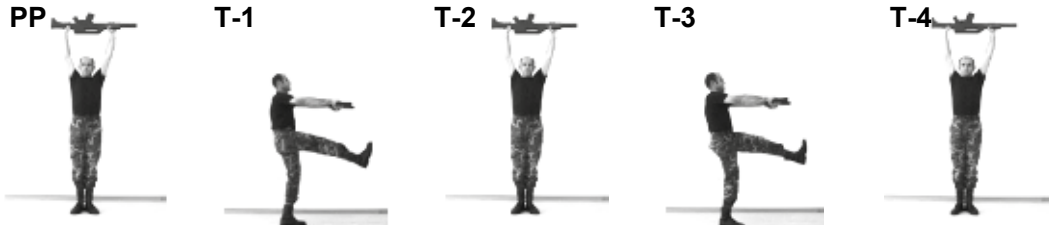
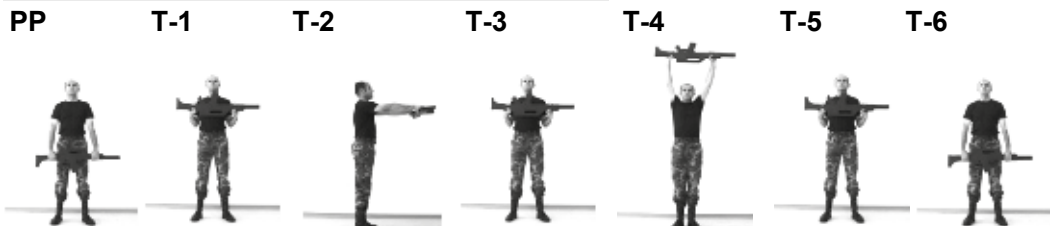
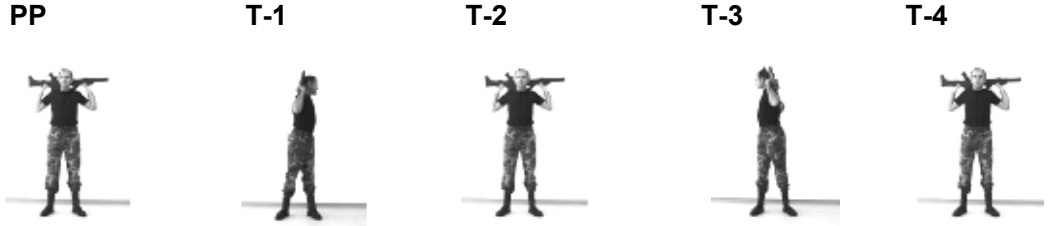


SESIÓN MODULAR DE ACTIVIDADES FÍSICAS SISTEMÁTICAS
(Actividades de Aplicación Militar)

A-2
Calentamiento
(15')

[Página intencionadamente en blanco]

SESIÓN MODULAR AFS – Calentamiento
Tabla de fusil

A-2.11

<p>1</p> <p>Estimulante con brazos arriba y abajo</p>	<p>PP T-1 T-2 T-3 T-4</p> 
<p>2</p> <p>Flexiones de tronco arriba y abajo</p>	<p>PP T-1 T-2 T-3 T-4</p> 
<p>3</p> <p>Fusil y pierna al frente</p>	<p>PP T-1 T-2 T-3 T-4</p> 
<p>4</p> <p>Extensiones de brazos al frente y arriba</p>	<p>PP T-1 T-2 T-3 T-4 T-5 T-6</p> 
<p>5</p> <p>Torsiones de tronco</p>	<p>PP T-1 T-2 T-3 T-4</p> 
<p>6</p> <p>Flexiones de tronco arriba</p>	<p>PP T-1 T-2 T-3 T-4</p> 
<p>7</p> <p>Carrera estacionaria</p>	<p>PP T-1 T-2</p> 

SESIÓN MODULAR AFS – Calentamiento

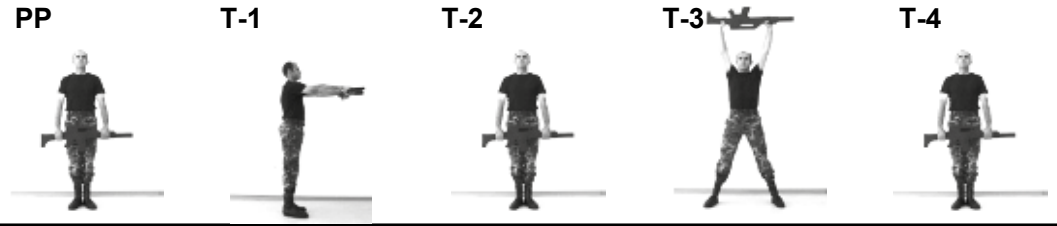
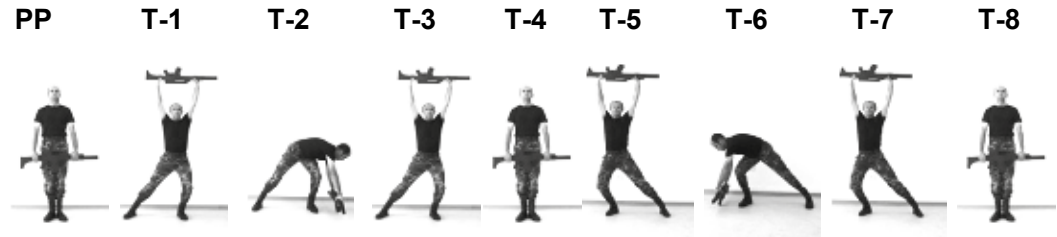
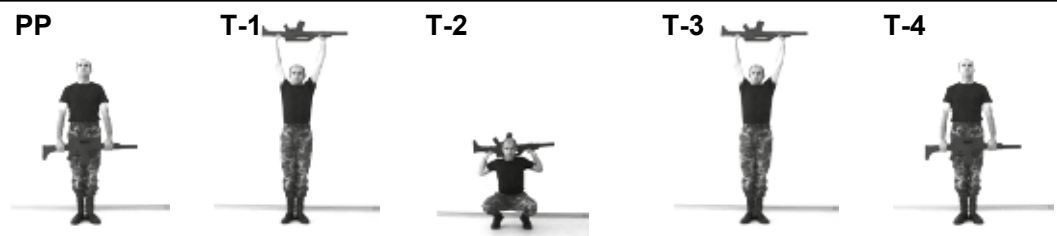
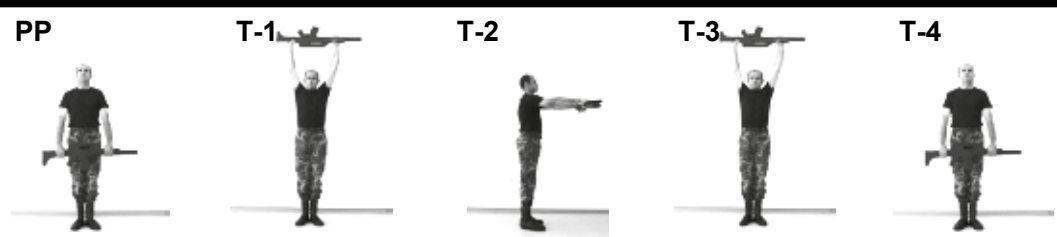
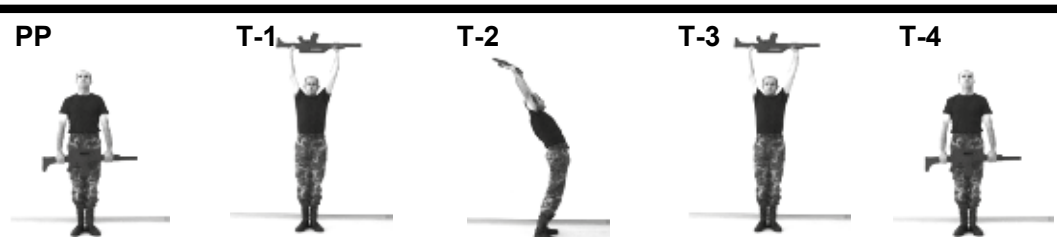
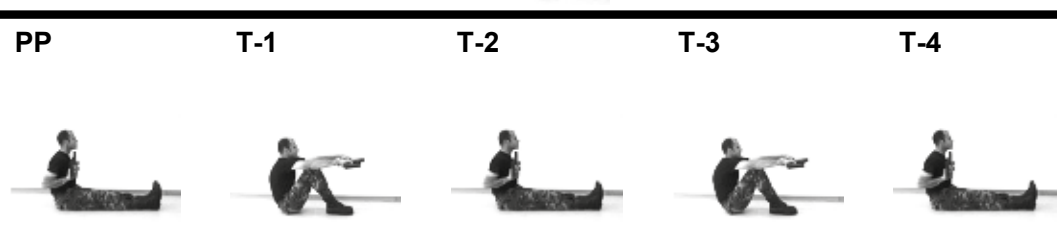
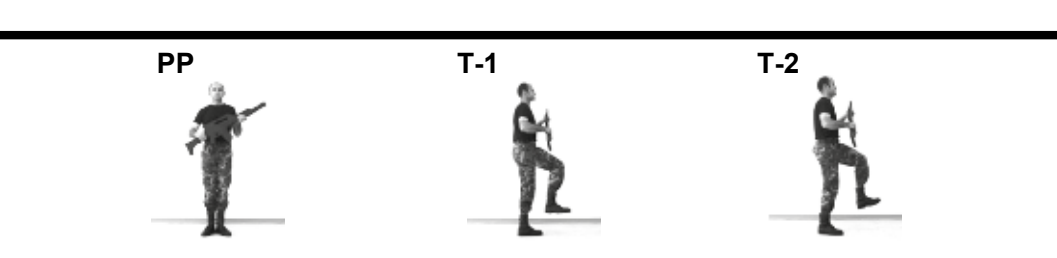
Tabla de fusil

A-2.11

<p>1</p> <p>Estimulante con brazos arriba y abajo</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual</p> <p>▪Localización Muscular: General</p> <p>▪Ejercicio: P.P.: Firmes, fusil abajo agarrado con los brazos extendidos.</p> <p>T-1º: Piernas abiertas de salto, lanzando los brazos arriba con los codos rígidos.</p> <p>T-2º: Cerrar las piernas de salto y brazos abajo.</p>	<p>T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente.</p> <p>▪Tipo de Movimiento: Activo resistido.</p> <p>▪Técnica de movimiento: Conducido</p> <p>▪Estructura: Global.</p> <p>▪Contracción: Isotónica concéntrica</p> <p>▪Velocidad: Rápida</p>
<p>2</p> <p>Flexiones de tronco arriba y abajo</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual</p> <p>▪Localización Muscular: Tronco.</p> <p>▪Ejercicio: P.P.: Firmes, brazos arriba con el fusil, codos rígidos.</p> <p>T-1º: Flexión del tronco abajo a tocar con el fusil encima de los pies.</p> <p>T-2º: Extensión del tronco atrás, llevando el fusil arriba y atrás con los codos bloqueados.</p>	<p>T-3º y 4º: Igual que 1º y 2º.</p> <p>▪Tipo de Movimiento: Activo resistido</p> <p>▪Técnica de movimiento: Conducido</p> <p>▪Estructura: Analítico.</p> <p>▪Contracción: Isotónica concéntrica</p> <p>▪Velocidad: Normal.</p>
<p>3</p> <p>Fusil y pierna al frente</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual</p> <p>▪Localización Muscular: Brazos, piernas.</p> <p>▪Ejercicio: P.P.: Firmes, fusil arriba.</p> <p>T-1º: Levantar la pierna izquierda a la horizontal y oscilar simultáneamente los brazos al frente, codos bloqueados.</p> <p>T-2º: A la posición de partida.</p>	<p>T-3º: Igual que 1º pero con pierna derecha.</p> <p>T-4º: A la posición de partida.</p> <p>▪Tipo de Movimiento: Activo resistido</p> <p>▪Técnica de movimiento: Conducido</p> <p>▪Estructura: Global.</p> <p>▪Contracción: Isotónica concéntrica</p> <p>▪Velocidad: Normal</p>
<p>4</p> <p>Extensiones de brazos al frente y arriba</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual</p> <p>▪Localización Muscular: Brazos.</p> <p>▪Ejercicio: P.P.: Firmes, fusil abajo.</p> <p>T-1º: Flexión de brazos llevando el fusil a las clavículas.</p> <p>T-2º: Extensión enérgica de brazos al frente.</p> <p>T-3º: Volver a la posición 1º.</p> <p>T-4º: Extensión enérgica de brazos arriba.</p>	<p>T-3º: Volver a la posición 1º.</p> <p>T-4º: Extensión enérgica de brazos abajo, a la p.p.</p> <p>▪Tipo de Movimiento: Activo resistido</p> <p>▪Técnica de movimiento: Conducido</p> <p>▪Estructura: Analítico.</p> <p>▪Contracción: Isotónica concéntrica</p> <p>▪Velocidad: Rápida</p>
<p>5</p> <p>Torsiones de tronco</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual</p> <p>▪Localización Muscular: Tronco.</p> <p>▪Ejercicio: P.P.: Firmes, brazos flexionados, fusil detrás de la nuca.</p> <p>T-1º: Torsión de tronco a la izquierda.</p> <p>T-2º: A la posición de partida.</p> <p>T-3º: Torsión de tronco a la derecha.</p>	<p>T-4º: A la posición de partida.</p> <p>▪Tipo de Movimiento: Activo resistido</p> <p>▪Técnica de movimiento: Conducido</p> <p>▪Estructura: Analítico.</p> <p>▪Contracción: Isotónica concéntrica.</p> <p>▪Velocidad: Normal.</p>
<p>6</p> <p>Flexiones de tronco arriba</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual</p> <p>▪Localización Muscular: Tronco.</p> <p>▪Ejercicio: P.P.: Tendido supino, piernas abiertas y brazos al pecho con fusil.</p> <p>T-1º: Flexión del tronco adelante si n levantar la zona lumbar 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 resistido.</p> <p>▪Técnica de movimiento: Conducido</p> <p>▪Estructura: Analítico.</p> <p>▪Contracción: Isotónica concéntrica</p> <p>▪Velocidad: Normal.</p>
<p>7</p> <p>Carrera estacionaria</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual</p> <p>▪Localización Muscular: General</p> <p>▪Ejercicio: P.P.: Firmes, con fusil en prevengan.</p> <p>T-1º: Carrera estacionaria, con elevación alternativa de rodillas en períodos de 20 seg. Durante 1,5 minutos, y alternándolo con dos o tres aceleraciones sobre el propio terreno.</p>	<p>▪Tipo de Movimiento: Activo resistido.</p> <p>▪Técnica de movimiento: Conducido</p> <p>▪Estructura: Global</p> <p>▪Contracción: Isotónica concéntrica</p> <p>▪Velocidad: Normal.</p>

SESIÓN MODULAR AFS – Calentamiento
Tabla de fusil

A-2.12

<p>1</p> <p>Estimulante con brazos al frente y arriba</p>	<p>PP T-1 T-2 T-3 T-4</p> 
<p>2</p> <p>Fondo y flexión</p>	<p>PP T-1 T-2 T-3 T-4 T-5 T-6 T-7 T-8</p> 
<p>3</p> <p>Semiflexión de piernas</p>	<p>PP T-1 T-2 T-3 T-4</p> 
<p>4</p> <p>Oscilaciones arriba y al frente</p>	<p>PP T-1 T-2 T-3 T-4</p> 
<p>5</p> <p>Extensión dorsal</p>	<p>PP T-1 T-2 T-3 T-4</p> 
<p>6</p> <p>Recoger piernas y extender brazos</p>	<p>PP T-1 T-2 T-3 T-4</p> 
<p>7</p> <p>Carrera estacionaria</p>	<p>PP T-1 T-2</p> 

































SESIÓN MODULAR AFS – Calentamiento
Tabla de fusil

A-2.12

<p>1</p> <p>Estimulante con brazos al frente y arriba</p>	<p>•Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: General. •Ejercicio: P.P.: Firmes, fusil abajo. T-1º: Piernas abiertas de salto con oscilación de brazos al frente (codos bloqueados). T-2º: A la posición de partida. T-3º: Piernas abiertas de salto con oscilación de brazos arriba. T-4º: A la posición de partida.</p> <p>•Tipo de Movimiento: Activo resistido •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Global. •Contracción: Isotónica concéntrica •Velocidad: Rápida</p>
<p>2</p> <p>Fondo y flexión</p>	<p>•Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: General •Ejercicio: P.P.: Firmes, fusil abajo. T-1º: Fondo lateral a la izda. con brazos arriba. T-2º: Torsionar y flexionar el tronco sobre la cadera izda, al mismo tiempo lanzar el fusil a una posición baja y horizontal enfrente del tobillo izdo. T-3: Volver a la posición 1º. T-4º: A la posición de partida. T-5º, 6º, 7º y 8º : Igual pero hacia el lado derecho.</p> <p>•Tipo de Movimiento: Activo resistido. •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Global. •Contracción: Isotónica concéntrica •Velocidad: Normal</p>
<p>3</p> <p>Semiflexión de piernas</p>	<p>•Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: Brazos, Piernas. •Ejercicio: P.P.: Firmes, fusil abajo. T-1º: Pasar a la posición de puntillas con oscilación de brazos arriba. T-2º: Semiflexión 90º de piernas, flexionando simultáneamente los brazos para colocar el fusil detrás de la nuca. T-3: Volver con energía a la posición 1º. T-4º: A la posición de partida.</p> <p>•Tipo de Movimiento: Activo resistido •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Global. •Contracción: Isotónica concéntrica •Velocidad: Normal.</p>
<p>4</p> <p>Oscilaciones arriba y al frente</p>	<p>•Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: Brazos •Ejercicio: P.P.: Firmes, fusil abajo. T-1º: Lanzar los brazos arriba. T-2º: Oscilación de brazos al frente. T-3: Volver a la posición 1º. T-4º: A la posición de partida.</p> <p>•Tipo de Movimiento: Activo resistido •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Analítico. •Contracción: Isotónica concéntrica •Velocidad: Rápida</p>
<p>5</p> <p>Extensión dorsal</p>	<p>•Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: Tronco. •Ejercicio: P.P.: Firmes, fusil abajo. T-1º: Lanzar los brazos arriba. T-2º: Extensión del tronco. T-3: Volver a la posición 1º. T-4º: A la posición de partida.</p> <p>•Tipo de Movimiento: Activo resistido •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Analítico. •Contracción: Isotónica concéntrica •Velocidad: Normal</p>
<p>6</p> <p>Recoger piernas y extender brazos</p>	<p>•Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: General •Ejercicio: P.P.: Sentado a escuadra, brazos flexionados y fusil a las clavículas. T-1º: Flexión del tronco adelante, recogiendo las piernas al mismo tiempo y extendiendo los brazos al frente. T-2º: A la posición de partida. T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente.</p> <p>•Tipo de Movimiento: Activo resistido •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Global. •Contracción: Isotónica concéntrica •Velocidad: Normal.</p>
<p>7</p> <p>Carrera estacionaria</p>	<p>•Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: General •Ejercicio: P.P.: Firmes, con fusil en prevengan. T-1º: Carrera estacionaria, con elevación alternativa de rodillas en períodos de 20 seg. Durante 1,5 minutos, y alternándolo con dos o tres aceleraciones sobre el propio terreno.</p> <p>•Tipo de Movimiento: Activo resistido •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Global •Contracción: Isotónica concéntrica •Velocidad: Normal.</p>

SESIÓN MODULAR AFS – Calentamiento
Tabla de fusil

A-2.13

<p>1</p> <p>Sentadilla</p>	<p>PP</p> 	<p>T-1</p> 	<p>T-2</p> 	<p>T-3</p> 	<p>T-4</p> 
<p>2</p> <p>Inclinación y extensión de tronco</p>	<p>PP</p> 	<p>T-1</p> 	<p>T-2</p> 	<p>T-3</p> 	<p>T-4</p> 
<p>3</p> <p>Cuentaochos</p>	<p>T-2</p> 	<p>T-3</p> 	<p>T-4</p> 	<p>T-5</p> 	
<p>4</p> <p>Fusil arriba y atrás</p>	<p>PP</p> 	<p>T-1</p> 	<p>T-2</p> 	<p>T-3</p> 	<p>T-4</p> 
<p>5</p> <p>Torsiones de tronco</p>	<p>PP</p> 	<p>T-1</p> 	<p>T-2</p> 	<p>T-3</p> 	<p>T-4</p> 
<p>6</p> <p>El remo</p>	<p>PP</p> 	<p>T-1</p> 	<p>T-2</p> 	<p>T-3</p> 	<p>T-4</p> 
<p>7</p> <p>Carrera estacionaria</p>	<p>PP</p> 	<p>T-1</p> 	<p>T-2</p> 		


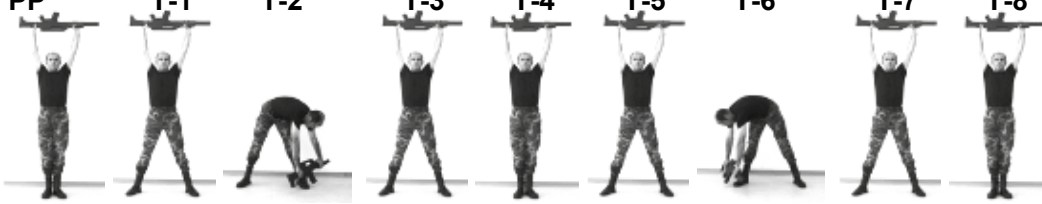
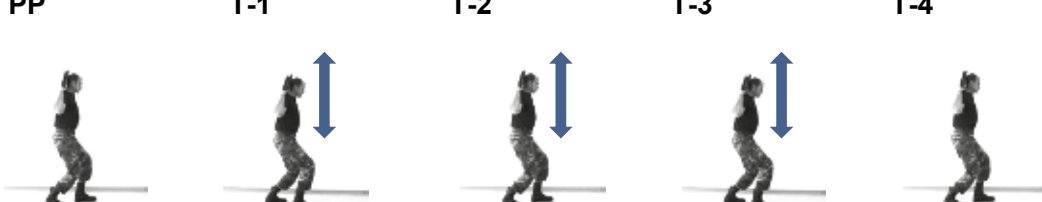
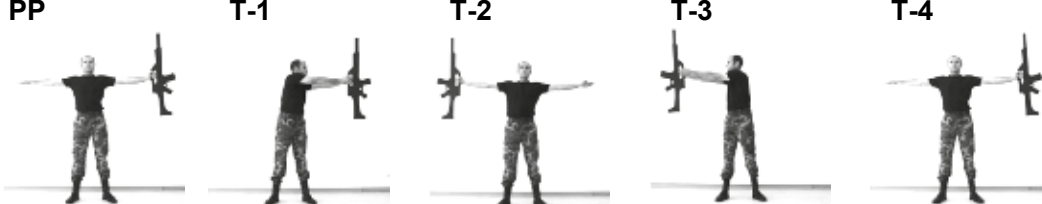



SESIÓN MODULAR AFS – Calentamiento
Tabla de fusil

A-2.13

<p>1</p> <p>Sentadilla</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: Piernas y brazos ▪Ejercicio: P.P.: Firmes, fusil abajo. T-1º: Elevación de brazos arriba. T-2º: Pasar a sentadilla, con los brazos al frente y elevación de talones. T-3: Volver a la posición 1º.</p> <p>T-4º: A la posición de partida. ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido. ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Global. ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal.</p>
<p>2</p> <p>Inclinación y extensión de tronco</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: Tronco ▪Ejercicio: P.P.: Firmes, brazos flexionados, fusil detrás de la nuca. T-1º: Inclinación de tronco adelante, manteniendo la espalda recta. T-2º: A la posición de partida.</p> <p>T-3º: Extensión del tronco atrás. T-4º: A la posición de partida. ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítico ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal.</p>
<p>3</p> <p>Cuentaochos</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: En pie con fusil en prevengan. T-1º: A la posición de sentadilla, palmas en el suelo debajo de los hombros y fusil encima de éstas. T-2º: Lanzar piernas atrás a la posición de tierra. T-3º: Flexionar los brazos menos de 90º, elevando simultáneamente la pierna izquierda. T-4º: Extender los brazos y bajar pierna izda.</p> <p>T-5º y 6º: Igual que 3º y 4º pero con pierna dcha. T-7º y 8º : Volver a pos. 1º y P.P. respectivamente. P.F.: En pie con fusil en prevengan. ▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Global. ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal.</p>
<p>4</p> <p>Fusil arriba y atrás</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: Brazos ▪Ejercicio: P.P.: Firmes, fusil abajo. T-1º: Oscilación de brazos arriba, con codos bloqueados. T-2º: Flexión de brazos a colocar el fusil detrás de la nuca. T-3: Extensión de brazos para volver al tiempo 2º.</p> <p>T-4º: A la posición de partida. ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido. ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítico. ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Rápida.</p>
<p>5</p> <p>Torsiones de tronco</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: Tronco. ▪Ejercicio: P.P.: Firmes, brazos arriba con fusil. T-1º: Torsión del tronco a la izquierda. T-2º: A la posición de partida. T-3º: Torsión del tronco a la derecha T-4º: A la posición de partida. ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido.</p> <p>▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Global. ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal.</p>
<p>6</p> <p>El remo</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: Tronco. ▪Ejercicio: P.P.: Tendido supino, fusil en el pecho. T-1º: Flexión de tronco arriba y adelante, recogiendo simultáneamente las piernas para terminar agrupado. T-2º: A la posición de partida.</p> <p>T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente. ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido. ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Global. ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal.</p>
<p>7</p> <p>Carrera estacionaria</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: Firmes, con fusil en prevengan. T-1º: Carrera estacionaria, con elevación alternativa de rodillas en períodos de 20 seg. Durante 1,5 minutos, y alternándolo con dos o tres aceleraciones sobre el propio terreno.</p> <p>▪Tipo de Movimiento: Activo resistido. ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Global ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal.</p>

SESIÓN MODULAR AFS – Calentamiento
Tabla de fusil

A-2.14

<p>1</p> <p>Sentadilla y flexión</p>	<p>PP T-1 T-2 T-3 T-4</p> 
<p>2</p> <p>Torsión y flexión</p>	<p>PP T-1 T-2 T-3 T-4 T-5 T-6 T-7 T-8</p> 
<p>3</p> <p>Salto desde semiflexión de piernas</p>	<p>PP T-1 T-2 T-3 T-4</p> 
<p>4</p> <p>Pasar el fusil de una mano a otra</p>	<p>PP T-1 T-2 T-3 T-4</p> 
<p>5</p> <p>Torsiones sentado</p>	<p>PP T-1 T-2 T-3 T-4</p> 
<p>6</p> <p>La boga</p>	<p>PP T-1 T-2 T-3</p> 
<p>7</p> <p>Carrera estacionaria</p>	<p>PP T-1 T-2</p> 

SESIÓN MODULAR AFS – Calentamiento

Tabla de fusil

A-2.14

<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 30px; margin: 0 auto;">1</div> <p>Sentadilla y flexión</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual</p> <p>▪Localización Muscular: General.</p> <p>▪Ejercicio: P.P.: Firmes, fusil abajo.</p> <p>T-1º: Adoptar una sentadilla, con los brazos al frente.</p> <p>T-2º: A la posición de partida.</p> <p>T-3º: Flexión de tronco abajo.</p>	<p>T-4º: A la posición de partida.</p> <p>▪Tipo de Movimiento: Activo resistido.</p> <p>▪Técnica de movimiento: Conducido</p> <p>▪Estructura: Global.</p> <p>▪Contracción: Isotónica concéntrica</p> <p>▪Velocidad: Normal.</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 30px; margin: 0 auto;">2</div> <p>Torsión y flexión</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual</p> <p>▪Localización Muscular: Tronco</p> <p>▪Ejercicio: P.P.: Firmes, brazos arriba con fusil.</p> <p>T-1º: Dar un paso lateral con el pie izquierdo.</p> <p>T-2º: Torsión y flexión de tronco a tocar con el fusil la parte exterior del tobillo izquierdo.</p> <p>T-3º: Volver al tiempo 1º.</p> <p>T-4º: A la posición de partida.</p>	<p>T-5º, 6º, 7º y 8º igual que 1º, 2º, 3º y 4º, pero dando el paso lateral con el pie derecho.</p> <p>▪Tipo de Movimiento: Activo resistido</p> <p>▪Técnica de movimiento: Conducido</p> <p>▪Estructura: Analítico</p> <p>▪Contracción: Isotónica concéntrica</p> <p>▪Velocidad: Normal.</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 30px; margin: 0 auto;">3</div> <p>Saltos desde semiflexión de piernas</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual</p> <p>▪Localización Muscular: Piernas.</p> <p>▪Ejercicio: P.P.: Semiflexión de piernas, pie izdo. adelantado respecto al dcho., brazos flexionados con el fusil detrás de la nuca.</p> <p>T-1º: Salto hacia arriba invirtiendo la posición de los pies en el aire para caer nuevamente en semiflexión con el pie derecho adelantado</p>	<p>T-2º: Saltar nuevamente volviendo a la pos. partida.</p> <p>T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente.</p> <p>▪Tipo de Movimiento: Activo resistido.</p> <p>▪Técnica de movimiento: Impulsado.</p> <p>▪Estructura: Analítico.</p> <p>▪Contracción: Isotónica concéntrica</p> <p>▪Velocidad: Normal.</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 30px; margin: 0 auto;">4</div> <p>Pasar el fusil de una mano a otra</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual</p> <p>▪Localización Muscular: Brazos</p> <p>▪Ejercicio: P.P.: Firmes, brazos en cruz con el fusil sujeto verticalmente con la mano izquierda.</p> <p>T-1º: Oscilación de brazos al frente, cogiendo el fusil con la mano derecha.</p> <p>T-2º: Volver a la posición de brazos en cruz.</p> <p>T-3º: Oscilación de brazos al frente, cogiendo el</p>	<p>fusil con la mano izquierda.</p> <p>T-4º: A la posición de partida.</p> <p>▪Tipo de Movimiento: Activo resistido.</p> <p>▪Técnica de movimiento: Conducido</p> <p>▪Estructura: Global.</p> <p>▪Contracción: Isotónica concéntrica</p> <p>▪Velocidad: Rápida.</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 30px; margin: 0 auto;">5</div> <p>Torsiones sentado</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual</p> <p>▪Localización Muscular: Tronco.</p> <p>▪Ejercicio: P.P.: Sentado, piernas abiertas, brazos al frente, fusil horizontal.</p> <p>T-1º: Torsión del tronco a la izquierda, manteniendo los brazos estirados.</p> <p>T-2º: Volver a la posición de partida.</p> <p>T-3º: Torsión del tronco a la izquierda, manteniendo</p>	<p>los brazos estirados.</p> <p>T-4º: Volver a la posición de partida.</p> <p>▪Tipo de Movimiento: Activo resistido.</p> <p>▪Técnica de movimiento: Conducido</p> <p>▪Estructura: Global.</p> <p>▪Contracción: Isotónica concéntrica</p> <p>▪Velocidad: Normal.</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 30px; margin: 0 auto;">6</div> <p>La boga</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual</p> <p>▪Localización Muscular: Abdominales</p> <p>▪Ejercicio: P.P.: Tendido supino, brazos arriba con fusil y piernas abiertas.</p> <p>T-1º: Flexión y torsión del tronco a tocar con un extremo del fusil el pie contrario alternativamente.</p> <p>T-2º: Extensión del tronco para volver a la posición de partida.</p>	<p>P.F.: Tendido supino, brazos arriba con fusil y piernas abiertas</p> <p>▪Tipo de Movimiento: Activo resistido.</p> <p>▪Técnica de movimiento: Conducido</p> <p>▪Estructura: Analítica.</p> <p>▪Contracción: Isotónica concéntrica</p> <p>▪Velocidad: Normal.</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 30px; margin: 0 auto;">7</div> <p>Carrera estacionaria</p>	<p>▪Ejecutantes: Individual</p> <p>▪Localización Muscular: General</p> <p>▪Ejercicio: P.P.: Firmes, con fusil en prevengan.</p> <p>T-1º: Carrera estacionaria, con elevación alternativa de rodillas en períodos de 20 seg. Durante 1,5 minutos, y alternándolo con dos o tres aceleraciones sobre el propio terreno.</p>	<p>▪Tipo de Movimiento: Activo resistido.</p> <p>▪Técnica de movimiento: Conducido</p> <p>▪Estructura: Global</p> <p>▪Contracción: Isotónica concéntrica</p> <p>▪Velocidad: Normal.</p>

SESIÓN MODULAR DE ACTIVIDADES FÍSICAS SISTEMÁTICAS
(Actividades de Aplicación Militar)

B-2
Formación Corporal
(15')

[Página intencionadamente en blanco]

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
 Tabla con rollizos

B-2.11

1

Referencia rollizos: 4 m longitud / 15 cm diámetro (aprox.)

Rollizo arriba
 y abajo



PP/T-4



T-1/T-3



T-2

2

Inclinación
 adelante



PP



T-1/T-3



T-2/T-4

3

Abrir piernas



PP



T-1/T-3



T-2/T-4

4

Flexión lateral



PP



T-1/T-3



T-2/T-4

5

Semiflexión
 de piernas



PP



T-1/T-3



T-2/T-4

6

Lanzar el
 rodillo arriba



PP/T-4



T-1/T-3



T-2

SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Tabla con rollizos

B-2.11

<p>1</p> <p>Rollizo arriba y abajo</p>	<p>▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Cuatro ▪Localización Muscular: Brazos ▪Ejercicio: P.P.: Firmes con rollizo sobre el hombro derecho. T-1º: Empujar el rollizo arriba hasta que los brazos estén extendidos. T-2º: Bajar el rollizo el hombro contrario .</p>	<p>T-3º: Repetir la acción del tiempo 1º. T-4º: A la posición de partida. ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítico. ▪Contracción: Isotónica concéntrica/excéntrica ▪Velocidad: Normal ▪Aparatos Auxiliares: Rollizo</p>
<p>2</p> <p>Inclinación adelante</p>	<p>▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Cuatro ▪Localización Muscular: Tronco ▪Ejercicio: P.P.: Firmes con rollizo agarrado a la altura del pecho. T-1º: Inclinación de tronco adelante hasta la horizontal. T-2º: A la posición de partida.</p>	<p>T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente. ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítico. ▪Contracción: Isotónica concéntrica/excéntrica ▪Velocidad: Progresiva de lenta a normal. ▪Aparatos Auxiliares: Rollizo</p>
<p>3</p> <p>Abrir piernas</p>	<p>▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Cuatro ▪Localización Muscular: Piernas ▪Ejercicio: P.P.: Firmes con rollizo sobre el hombro derecho. T-1º: Salto y caer con piernas abiertas. T-2º: A la posición de partida. T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente.</p>	<p>▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítico. ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Progresiva de lenta a normal. ▪Aparatos Auxiliares: Rollizo</p>
<p>4</p> <p>Flexión lateral</p>	<p>▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Cuatro ▪Localización Muscular: Tronco ▪Ejercicio: P.P.: Firmes con rollizo sobre el hombro izquierdo. T-1º: Flexión lateral a la derecha hasta 20º, doblando la rodilla derecha. T-2º: A la posición de partida. T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente.</p>	<p>▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítico. ▪Contracción: Isotónica concéntrica/excéntrica ▪Velocidad: Normal. ▪Aparatos Auxiliares: Rollizo</p>
<p>5</p> <p>Semiflexión de piernas</p>	<p>▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Cuatro ▪Localización Muscular: Piernas ▪Ejercicio: P.P.: Firmes con rollizo sobre el hombro izquierdo. T-1º: Semiflexión de muslo sobre pierna con ligera inclinación del tronco adelante. T-2º: A la posición de partida. T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente.</p>	<p>▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítico. ▪Contracción: Isotónica concéntrica/excéntrica ▪Velocidad: Lenta ▪Aparatos Auxiliares: Rollizo ▪Cambiar en la posición de partida al hombro derecho y repetir el ejercicio.</p>
<p>6</p> <p>Lanzar el rodillo arriba</p>	<p>▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Cuatro ▪Localización Muscular: Brazos ▪Ejercicio: P.P.: Firmes con rollizo sobre el hombro izquierdo, flexión de muslo sobre pierna 90º. T-1º: Extensión de piernas e impulsión del rollizo a unos 20 cm. arriba por encima de la cabeza. T-2º: Coger el rollizo con ambas manos y bajarlo al</p>	<p>hombro contrario al mismo tiempo que volvemos a la flexión de muslo sobre pierna 90º. T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente. ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Global. ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Normal. ▪Aparatos Auxiliares: Rollizo</p>

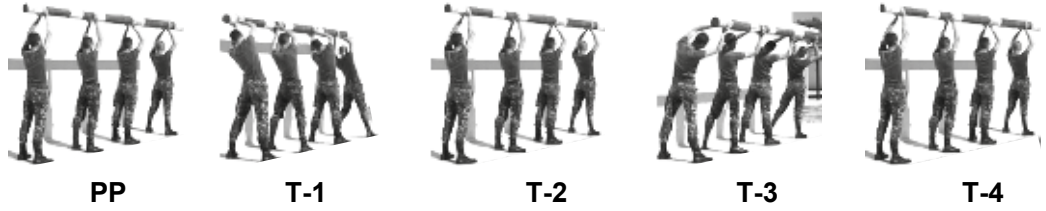
SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Tabla con rollizos

B-2.12

1

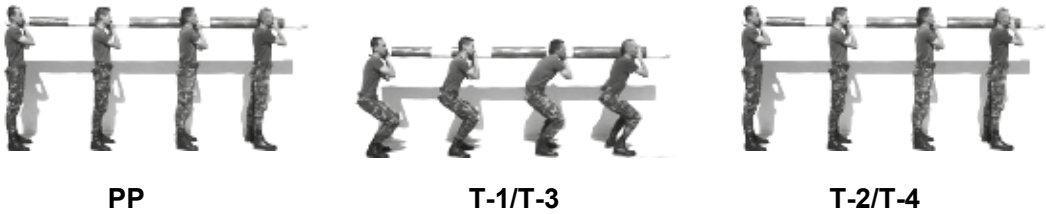
Flexión lateral
con rollizo
arriba

Referencia rollizos: 4 m longitud / 15 cm diámetro (aprox.)



2

Semiflexión
de piernas



3

Flexión de
brazos
(piernas en
semiflexión)



4

Incorporarse



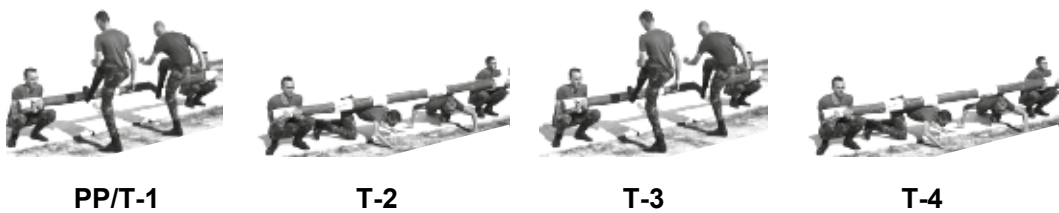
5

Extensión de
brazos



6

Locomociones



SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Tabla con rollizos

B-2.12

<p>1</p> <p>Flexión lateral con rollizo arriba</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Cuatro ▪Localización Muscular: Tronco ▪Ejercicio: P.P.: Firmes con brazos arriba extendidos y el rollizo agarrado con ambas manos. T-1º: Flexión lateral a la izquierda con el rollizo arriba hasta 20º. T-2º: A la posición de partida. T-3º: Flexión lateral a la derecha con el rollizo 	<p>arriba hasta la posición límite.</p> <p>T-4º: A la posición de partida.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítico. ▪Contracción: Isotónica concéntrica/excéntrica ▪Velocidad: Lenta. ▪Aparatos Auxiliares: Rollizo
<p>2</p> <p>Semiflexión de piernas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Cuatro ▪Localización Muscular: Piernas ▪Ejercicio: P.P.: Firmes con rollizo sobre el hombro izquierdo. T-1º: Semiflexión de muslo sobre pierna a 90º T-2º: A la posición de partida. T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente. ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítico. ▪Contracción: Isotónica concéntrica/excéntrica ▪Velocidad: Normal. ▪Aparatos Auxiliares: Rollizo
<p>3</p> <p>Flexión de brazos (piernas en semiflexión)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Cuatro ▪Localización Muscular: Brazos ▪Ejercicio: P.P.: De pie con inclinación del tronco adelante, brazos flexionados con el rollizo tocando el pecho T-1º: Extensión de brazos abajo con el rollizo entre las manos. T-2º: Flexión de brazos para volver a la P.P. 	<p>T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítica. ▪Contracción: Isotónica concéntrica/excéntrica ▪Velocidad: Normal. ▪Aparatos Auxiliares: Rollizo
<p>4</p> <p>Incorporarse</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Cuatro ▪Localización Muscular: Tronco ▪Ejercicio: P.P.: Tendido supino, piernas flexionadas con el rollizo en el pecho. T-1º: Elevación de tronco 30º manteniendo el rollizo contra el pecho. T-2º: Volver a la posición de partida descendiendo el tronco. 	<p>T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítica. ▪Contracción: Isotónica concéntrica/excéntrica ▪Velocidad: Normal ▪Aparatos Auxiliares: Rollizo
<p>5</p> <p>Extensión de brazos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Cuatro ▪Localización Muscular: Brazos ▪Ejercicio: P.P.: Tendido supino, piernas flexionadas con el rollizo en el pecho. T-1º: Extensión de brazos empujando el rollizo hacia arriba. T-2º: Flexión de brazos bajando el rollizo al pecho. 	<p>T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Tipo de Movimiento: Activo resistido ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Analítica. ▪Contracción: Isotónica concéntrica/excéntrica ▪Velocidad: Normal. ▪Aparatos Auxiliares: Rollizo
<p>6</p> <p>Locomociones</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪Cualidad Física: Fuerza. ▪Ejecutantes: Cuatro ▪Localización Muscular: General ▪Ejercicio: P.P.: Una pareja agarra el rollizo por sus extremos desde la posición de semiarrodillado T-1º: La otra pareja salta por encima del rollizo. T-2º: Repta por debajo del rollizo. T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Tipo de Movimiento: Activo libre ▪Técnica de movimiento: Conducido ▪Estructura: Global. ▪Contracción: Isotónica concéntrica ▪Velocidad: Rápida. ▪Aparatos Auxiliares: Rollizo

1

ABDOMINAL



2

ESTIMULANTE



3

ABDOMINAL



4

BRAZOS
(cuenta seis)



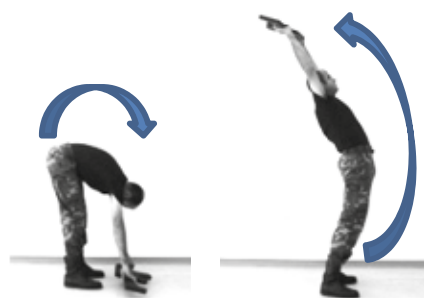
5

DORSAL



6

FLEXIBILIDAD



7

BRAZOS



8

GLOBAL



SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito con fusil estático

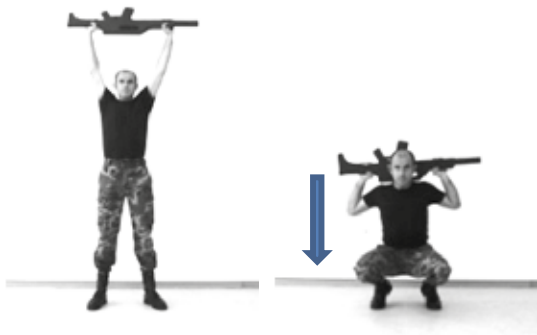
B-2.21

<p>•Nombre del ejercicio: Flexiones de tronco arriba •Cualidad Física: Fuerza. •Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: Abdominales •Ejercicio: P.P.: Tendido supino, brazos arriba con fusil y piernas abiertas. T-1º: Flexión y torsión del tronco a tocar con un extremo del fusil el pie contrario alternativamente. T-2º: Extensión del tronco para volver a la posición de partida. P.F.: Tendido supino, brazos arriba con fusil y piernas abiertas •Tipo de Movimiento: Activo resistido. •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Analítica. •Contracción: Isotónica concéntrica •Velocidad: Normal.</p>	<p>•Nombre del ejercicio: Estimulante brazos arriba y abajo •Cualidad Física: Fuerza. •Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: General •Ejercicio: P.P.: Firmes, fusil abajo agarrado con los brazos extendidos. T-1º: Piernas abiertas de salto, lanzando los brazos arriba con los codos rígidos. T-2º: Cerrar las piernas de salto y brazos abajo. P.F.: Igual que posición de partida. •Tipo de Movimiento: Activo resistido. •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Global. •Contracción: Isotónica concéntrica •Velocidad: Rápida</p>
<p>•Nombre del ejercicio: Flexiones de tronco arriba •Cualidad Física: Fuerza. •Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: Abdominales •Ejercicio: P.P.: Tendido supino, piernas abiertas y brazos al pecho con fusil. T-1º: Flexión del tronco adelante sin levantar la zona lumbar del suelo. T-2º: A la posición de partida. P.F.: Igual que posición de partida. •Tipo de Movimiento: Activo resistido. •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Analítica. •Contracción: Isotónica concéntrica •Velocidad: Normal.</p>	<p>•Nombre del ejercicio: Cuenta seis •Cualidad Física: Fuerza. •Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: General •Ejercicio: P.P.: En pie con fusil en prevengan. T-1º: A la posición de sentadilla, palmas en el suelo debajo de los hombros y fusil encima de éstas. T-2º: Lanzar piernas atrás a la posición de tierra. T-3º: Flexión de brazos (menos de 90°) T-4º: Extensión de brazos para volver a la pos. de tierra. T-5º y 6º: Volver a la pos. 1º y P.P. respectivamente. P.F.: En pie con fusil en prevengan. •Tipo de Movimiento: Activo libre •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Analítico. •Contracción: Isotónica concéntrica •Velocidad: Normal.</p>
<p>•Nombre del ejercicio: Flexión-torsión •Cualidad Física: Fuerza. •Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: Tronco •Ejercicio: P.P.: Firmes, brazos flexionados y fusil detrás de la nuca. 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.</p>	<p>•Nombre del ejercicio: Flexión-extensión tronco •Cualidad Física: Fuerza. •Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: Tronco. •Ejercicio: P.P.: Firmes, brazos arriba con el fusil, codos rígidos. T-1º: Flexión del tronco abajo a tocar con el fusil encima de los pies. T-2º: Extensión del tronco atrás, llevando el fusil arriba y atrás con los codos bloqueados. T-3º: Insistencia (rebote) P.F.: Igual que posición de partida. •Tipo de Movimiento: Activo resistido •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Analítica. •Contracción: Isotónica concéntrica •Velocidad: Normal.</p>
<p>•Nombre del ejercicio: Oscilaciones arriba y frente •Cualidad Física: Fuerza. •Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: Brazos •Ejercicio: P.P.: Firmes, fusil abajo. T-1º: Lanzar los brazos arriba. T-2º: Oscilación de brazos al frente. T-3: Volver a lanzar los brazos arriba. T-4º: A la posición de partida. P.F.: Firmes, fusil abajo. •Tipo de Movimiento: Activo resistido •Técnica de movimiento: Conducido •Estructura: Analítica. •Contracción: Isotónica concéntrica •Velocidad: Rápida</p>	<p>•Nombre del ejercicio: Impulsos en tierra. •Cualidad Física: Fuerza •Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: Brazos y tronco •Ejercicio: P.P.: Tierra, fusil a un costado . T-1º: Impulso simultáneo de brazos y punteras , para pasar el cuerpo al otro lado del fusil. T-2º: Impulso simultáneo de brazos y punteras , para volver a la posición de partida. P.F.: Tierra, fusil a un costado y paralelo al cuerpo. •Tipo de Movimiento: Activo libre •Técnica de movimiento: Impulsado •Estructura: Global. •Contracción: Isotónica concéntrica/excéntrica. •Velocidad: Normal</p>

DURACIÓN DE CADA EJERCICIO ..30”
RECUPERACIÓN.....30”
Nº DE SERIES.....3
PAUSA ENTRE SERIES.....2’

1

PIERNAS



2

BRAZOS



3

ABDOMINAL



4

LUMBAR



DURACIÓN DE CADA EJERCICIO: 30”
RECUPERACIÓN: 30”
Nº DE SERIES: 3
PAUSA ENTRE SERIES: 2’

1

- **Nombre del ejercicio:** Semiflexión piernas y brazos.
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Piernas y brazos
- **Ejercicio:** P.P.: Firmes, brazos arriba con el fusil, codos rígidos.
T-1º: Semiflexión de piernas, flexionando simultáneamente los brazos para colocar el fusil detrás de la nuca.
T-2: Extensión de piernas y brazos para volver a la posición de partida.
P.F.: Firmes, brazos arriba con el fusil, codos rígidos
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Sintética.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal.

2

- **Nombre del ejercicio:** Impulsos en tierra.
- **Cualidad Física:** Fuerza
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Brazos
- **Ejercicio:** P.P.: Tierra, fusil a un costado y paralelo al cuerpo.
T-1º: Impulso simultáneo de brazos y punteras , para pasar el cuerpo al otro lado del fusil.
T-2º: Impulso simultáneo de brazos y punteras , para pasar el cuerpo al otro lado del fusil, volviendo a la posición de partida.
P.F.: Tierra, fusil a un costado y paralelo al cuerpo.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Impulsado
- **Estructura:** Analítica.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica/excéntrica.
- **Velocidad:** Normal

3

- **Nombre del ejercicio:** Flexiones de tronco arriba
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** Abdominales
- **Ejercicio:** P.P.: Tendido supino, brazos arriba con fusil y piernas abiertas.
T-1º: Flexión y torsión del tronco a tocar con un extremo del fusil el pie contrario alternativamente.
T-2º: Extensión del tronco para volver a la posición de partida.
P.F.: Tendido supino, brazos arriba con fusil y piernas abiertas
- **Tipo de Movimiento:** Activo resistido.
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítica.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

4

- **Nombre del ejercicio:** Extensión tronco
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Lumbar.
- **Ejercicio:** P.P.: Sentado rodeando las piernas con el fusil.
T-1º: Extensión de tronco atrás.
T-2º: Rebote y a volver a la posición de partida.
P.F.: Sentado rodeando las piernas con el fusil.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre.
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítica.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Normal

SESIÓN MODULAR AFS - Formación Corporal
Circuito con fusil intercalado en recorrido

B-2.23

DURACIÓN EN CADA ESTACIÓN: 20" /30"/40"
Nº DE VUELTAS: 2

RECUPERACIÓN: 30" /20"
RITMO CARRERA 50% FCRV

1

PIERNAS



2

ABDOMINAL



3

BRAZOS
(cuenta ocho)



4

DORSAL



5

FLEXIBILIDAD



6

LUMBAR



SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito con fusil intercalado en recorrido

B-2.23

DURACIÓN EN CADA ESTACIÓN: 20" /30"/40"
Nº DE VUELTAS: 2

RECUPERACIÓN: 30" /20"
RITMO CARRERA 50% FCRV

▪**Nombre del ejercicio:** La carpa

▪**Cualidad Física:** Fuerza

▪**Ejecutantes:** Individual

▪**Localización Muscular:** General

▪**Ejercicio:** P.P.: Firmes, brazos arriba con fusil.

T-1º: Realizar tres botes.

T-2º: Saltar (en carpa) levantando la piernas a la horizontal y oscilando simultáneamente los brazos al frente, codos bloqueados, a tocar el fusil con las punteras.

P.F.: Firmes, brazos arriba con fusil.

▪**Tipo de Movimiento:** Activo resistido

▪**Técnica de movimiento:** Conducido

▪**Estructura:** Global

▪**Contracción:** Isotónica concéntrica

▪**Velocidad:** Normal

1

▪**Nombre del ejercicio:** El remo

▪**Cualidad Física:** Fuerza

▪**Ejecutantes:** Individual

▪**Localización Muscular:** Tronco.

▪**Ejercicio:** P.P.: Tendido supino, fusil en el pecho.

T-1º: Flexión de tronco arriba y adelante, recogiendo simultáneamente las piernas para terminar agrupado.

T-2º: A la posición de partida.

T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente.

▪**Tipo de Movimiento:** Activo resistido.

▪**Técnica de movimiento:** Conducido

▪**Estructura:** Sintético.

▪**Contracción:** Isotónica concéntrica

▪**Velocidad:** Normal.

2

▪**Nombre del ejercicio:** Cuenta ocho

▪**Cualidad Física:** Fuerza

▪**Ejecutantes:** Individual

▪**Localización Muscular:** General

▪**Ejercicio:** P.P.: En pie con fusil en prevengan.

T-1º: A la posición de sentadilla, palmas en el suelo debajo de los hombros y fusil encima de éstas.

T-2º: Lanzar piernas atrás a la posición de tierra.

T-3º: Flexionar los brazos menos de 90º, elevando simultáneamente la pierna izquierda.

T-4º: Extender los brazos y bajar pierna izda.

T-5º y 6º: Igual que 3º y 4º pero con pierna dcha.

T-7º y 8º : Volver a pos. 1º y P.P. respectivamente.

P.F.: En pie con fusil en prevengan.

▪**Tipo de Movimiento:** Activo libre

▪**Técnica de movimiento:** Conducido

▪**Estructura:** Sintético.

▪**Contracción:** Isotónica concéntrica

▪**Velocidad:** Normal.

3

▪**Nombre del ejercicio:** Dorsal con fusil

▪**Cualidad Física:** Fuerza.

▪**Ejecutantes:** Individual.

▪**Localización Muscular:** Dorsal.

▪**Ejercicio:** P.P.: Tendido prono, brazos flexionados y fusil detrás de la nuca.

T-1º: Extensión de tronco.

T-2º: A la posición de partida.

P.F.: Tendido prono, brazos flexionados y fusil detrás de la nuca.

▪**Tipo de Movimiento:** Activo resistido.

▪**Técnica de movimiento:** Conducido

▪**Estructura:** Sintético

▪**Contracción:** Isotónica concéntrica

▪**Velocidad:** Lenta.

4

▪**Nombre del ejercicio:** Fusil y pierna al frente.

▪**Cualidad Física:** Fuerza

▪**Ejecutantes:** Individual

▪**Localización Muscular:** Brazos, piernas.

▪**Ejercicio:** P.P.: Firmes, fusil arriba.

T-1º: Levantar la pierna izquierda a la horizontal y oscilar simultáneamente los brazos al frente, codos bloqueados.

T-2º: A la posición de partida.

T-3º: Igual que 1º pero con pierna derecha.

T-4º: A la posición de partida.

P.F.: Firmes, fusil arriba.

▪**Tipo de Movimiento:** Activo resistido

▪**Técnica de movimiento:** Conducido

▪**Estructura:** Global.

▪**Contracción:** Isotónica concéntrica

▪**Velocidad:** Normal

5

▪**Nombre del ejercicio:** Extensión tronco

▪**Cualidad Física:** Fuerza.

▪**Ejecutantes:** Individual.

▪**Localización Muscular:** Lumbar.

▪**Ejercicio:** P.P.: Sentado rodeando las piernas con el fusil.

T-1º: Extensión de tronco atrás.

T-2º: Rebote y a volver a la posición de partida.

P.F.: Sentado rodeando las piernas con el fusil.

▪**Tipo de Movimiento:** Activo libre.

▪**Técnica de movimiento:** Conducido

▪**Estructura:** Analítica.

▪**Contracción:** Isotónica concéntrica.

▪**Velocidad:** Normal

6

1

ABDOMINAL



2

BRAZOS



3

PIERNAS



4

ABDOMINAL



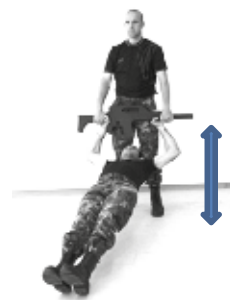
5

FLEXIBILIDAD



6

BRAZOS



7

PIERNAS



8

DORSO-ABDOMINAL



SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal
Circuito por parejas con fusil en estático

B-2.31

Nombre del ejercicio: El remo

1

•**Ejecutantes:** Individual

•**Localización Muscular:** Tronco.

•**Ejercicio:** P.P.: Tendido supino, fusil en el pecho.
T-1º: Flexión de tronco arriba y adelante, recogiendo simultáneamente las piernas para terminar agrupado.

T-2º: A la posición de partida.

T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente.

•**Tipo de Movimiento:** Activo resistido.

•**Técnica de movimiento:** Conducido

•**Estructura:** Analítico.

•**Contracción:** Isotónica concéntrica

•**Velocidad:** Normal.

•**Nombre del ejercicio:** Tierra inclinada

2

•**Cualidad Física:** Fuerza.

•**Ejecutantes:** Parejas

•**Localización Muscular:** Brazos

•**Ejercicio:** P.P.: **A** tendido supino sostiene el fusil a su frente y **B** en tierra inclinada agarrado al fusil.

T-1º: **B** flexión de brazos (menos de 90º)

T-2º: **B** extensión de brazos hasta volver a la P.P.

P.F.: Igual que posición de partida.

•**Tipo de Movimiento:** Activo libre.

•**Técnica de movimiento:** Conducido

•**Estructura:** Analítica.

•**Contracción:** Isotónica concéntrica

•**Velocidad:** Normal

•**Nombre del ejercicio:** Los prisioneros

3

•**Cualidad Física:** Fuerza.

•**Ejecutantes:** Parejas

•**Localización Muscular:** Piernas

•**Ejercicio:** P.P.: **A** y **B** firmes, espalda contra espalda, fusil entre los codos de ambos.

T-1º: **A** y **B** flexión de piernas simultáneamente.

T-2º: **A** y **B** extensión de piernas de forma simultánea hasta volver a la posición de partida.

P.F.: Igual que posición de partida.

•**Tipo de Movimiento:** Activo resistido

•**Técnica de movimiento:** conducido

•**Estructura:** Analítica

•**Contracción:** Isotónica concéntrica

•**Velocidad:** Normal

•**Nombre del ejercicio:** Elevaciones tronco.

4

•**Cualidad Física:** Fuerza.

•**Ejecutantes:** Parejas

•**Localización Muscular:** Abdominal

•**Ejercicio:** P.P.: **A** y **B** tendidos supino, piernas entrelazadas, brazos arriba con fusil.

T-1º: **A** y **B** elevación de tronco simultáneamente hasta la vertical

T-2º: **A** y **B** descenso de tronco simultáneamente hasta la posición de partida.

P.F.: Igual que posición de partida.

•**Tipo de Movimiento:** Activo resistido

•**Técnica de movimiento:** Conducido

•**Estructura:** Analítica.

•**Contracción:** Isotónica concéntrica/excéntrica

•**Velocidad:** Lenta.

•**Nombre del ejercicio:** El péndulo invertido

5

•**Cualidad Física:** Fuerza.

•**Ejecutantes:** Parejas

•**Localización Muscular:** Tronco

•**Ejercicio:** P.P.: **A** y **B** firmes, espalda contra espalda, brazos arriba agarrados ambos al fusil.

T-1º: **A** y **B** flexión lateral de tronco simultáneamente.

T-2º: **A** y **B** flexión lateral de tronco al otro lado de forma simultánea y volver a la posición de partida.

P.F.: Igual que posición de partida.

•**Tipo de Movimiento:** Activo resistido

•**Técnica de movimiento:** conducido

•**Estructura:** Analítica

•**Contracción:** Isotónica concéntrica

•**Velocidad:** Normal

•**Nombre del ejercicio:** Flexiones brazos

6

•**Cualidad Física:** Fuerza.

•**Ejecutantes:** Parejas

•**Localización Muscular:** Brazos

•**Ejercicio:** P.P.: **A** firmes con piernas abiertas, fusil abajo horizontal y **B** en suspensión inclinada, agarrado al fusil.

T-1º: **B** flexión de brazos (menos de 90º)

T-2º: **B** extensión de brazos hasta volver a la P.P.

P.F.: Igual que posición de partida.

•**Tipo de Movimiento:** Activo libre.

•**Técnica de movimiento:** Conducido

•**Estructura:** Analítica.

•**Contracción:** Isotónica concéntrica

•**Velocidad:** Normal

•**Nombre del ejercicio:** El vallista

7

•**Cualidad Física:** Fuerza.

•**Ejecutantes:** Parejas

•**Localización Muscular:** Piernas

•**Ejercicio:** P.P.: **A** firmes con el fusil agarrado por un extremo, horizontal a la altura de la rodilla. **B** firmes.

T-1º: **B** Salta el fusil impulsándose con una pierna.

P.F.: Igual que posición de partida.

•**Tipo de Movimiento:** Activo libre.

•**Técnica de movimiento:** Impulsado

•**Estructura:** Global

•**Contracción:** Isotónica concéntrica

•**Velocidad:** Normal

•**Nombre del ejercicio:** La cama

8

•**Cualidad Física:** Fuerza.

•**Ejecutantes:** Parejas

•**Localización Muscular:** Tronco

•**Ejercicio:** P.P.: **A** y **B** sentados, espalda contra espalda, brazos arriba agarrados ambos al fusil.

T-1º: **A** flexión de tronco adelante arrastrando a **B** (se deja estirar pasivamente)

T-2º: **A** extensión de tronco para volver a la P.P.

T-3º y 4º: Igual que 1º y 2º pero siendo **B** el que realiza el movimiento activo.

P.F.: Igual que posición de partida.

•**Tipo de Movimiento:** Activo resistido

•**Técnica de movimiento:** conducido

•**Estructura:** Analítica

•**Contracción:** Isotónica concéntrica

•**Velocidad:** Lenta

SESIÓN MODULAR DE ACTIVIDADES FÍSICAS SISTEMÁTICAS
(Actividades de Aplicación Militar)

C-2
Coordinación Funcional
(15')

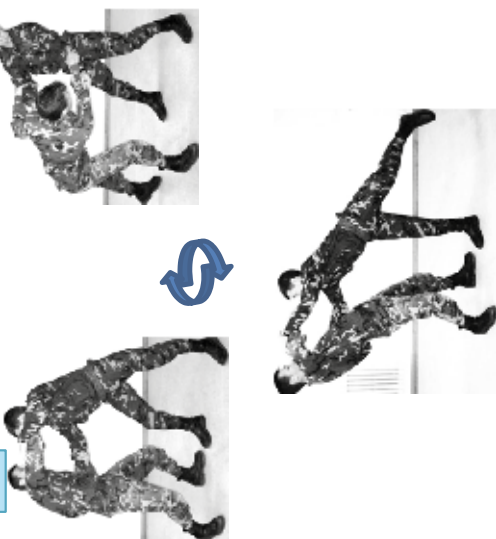
[Página intencionadamente en blanco]

SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
Tabla de Luchas

C-2.11

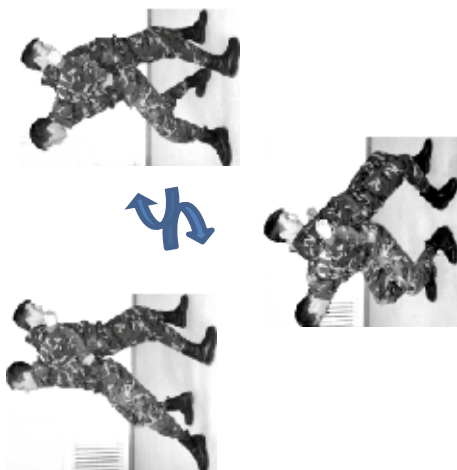
1

TIRAR



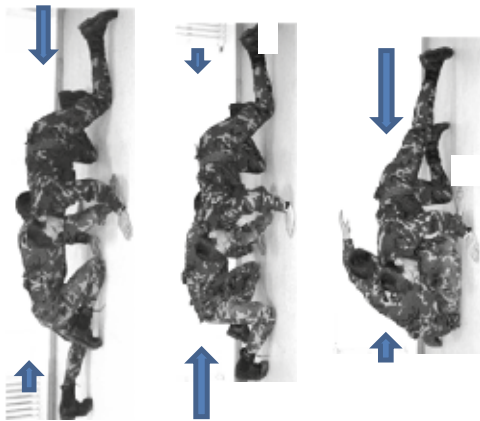
2

EMPUJE DE ESPALDAS



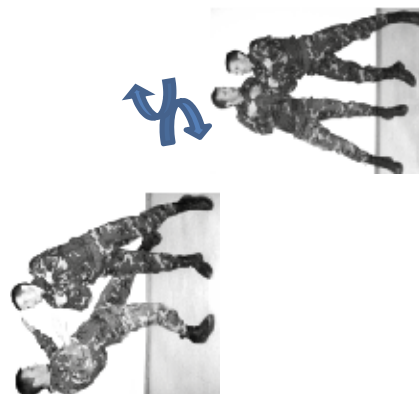
3

EMPUJE EN CUADRUPIEDIA



4

EMBESTIR CON EL HOMBRO



5

JUEGO DE LA BOFETADA



SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
Tabla de Luchas

C-2.11

1

TIRAR

Presas mutuas sobre los antebrazos del contrario. El primero que arrastre a su oponente hasta una determinada línea gana un punto; el primero que consiga tres puntos será el ganador.

2

EMPUJE DE ESPALDAS

En pie, de espaldas y con los codos entrelazados. A la señal, empujar al contrario tratando de que rebase una determinada línea. Gana el que lo consiga tres veces.

3

EMPUJE EN CUADRUPEDIA

Ambos en cuadrupedia y con el hombro derecho enfrenteado, empujar al contrario a una determinada línea o derribarlo. Gana el primero que lo consiga tres veces (cambiar de hombro).

4

EMBESTIR CON EL HOMBRO

Cada contendiente, con los brazos cruzados sobre el pecho, salta sobre el pie derecho. Embestir con hombro el lado derecho del pecho con el fin de que el contrario se caiga o apoye el pie izquierdo en el suelo. Gana el que lo consiga tres veces (cambiar de pie y hombro).

5

JUEGO DE LA BOFETADA

Enfrentados, con los pies derechos juntos, juego a tocar el abdomen y la cabeza del compañero sin que nos toquen la nuestra. Gana el que lo consiga cinco veces.

SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
Tabla de Luchas

C-2.12

1

LUCHA DE MANOS



2

REMOLQUE DE ESPALDAS



3

BRINCAR Y TIRAR



4

LUCHA GRECORROMANA



5

INCLINARSE DE ESPALDAS



SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional

Tabla de Luchas

C-2.12

1

LUCHA DE MANOS

Contrarios enfrentados pisando una línea de referencia con los cuatro pies, con los pies derechos adelantados y tocándose. Cada uno coge la mano derecha de su oponente y, usando cualquier movimiento como empujar, tirar, etc., trata de que el contrincante mueva los pies o cambie su posición. Gana el que primero lo consiga tres veces.

2

REMOLQUE DE ESPALDAS

De espaldas, brazos entrelazados, cada uno trata de llevar a su contrincante por encima de la línea, permitiéndose levantar y cargar al contrario. Gana el que lo consiga tres veces.

3

BRINCAR Y TIRAR

Cada uno agarra la mano derecha de su contrincante y, saltando sobre su pie derecho, trata de que cruce una línea determinada. Gana el que primero lo consiga tres veces (alternar manos y pies).

4

LUCHA GRECORROMANA

Cada hombre trata de forzar al adversario a tocar el suelo con alguna parte del cuerpo que no sean los pies. Gana el que lo consiga tres veces.

5

INCLINARSE DE ESPALDAS

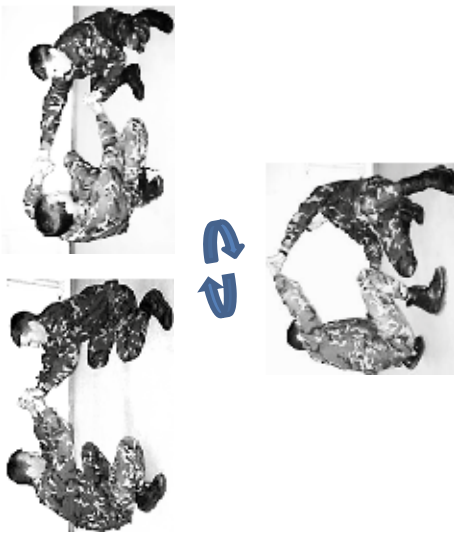
Sentados en el suelo, piernas abiertas y brazos entrelazados. A la señal, cada contrincante trata de arrastrar a su contrario en el plano lateral hacia el lado derecho, de manera que su brazo izquierdo u hombro toque el suelo. Gana el que primero lo consiga tres veces (cambiar de lado).

SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
Tabla de Luchas

C-2.13

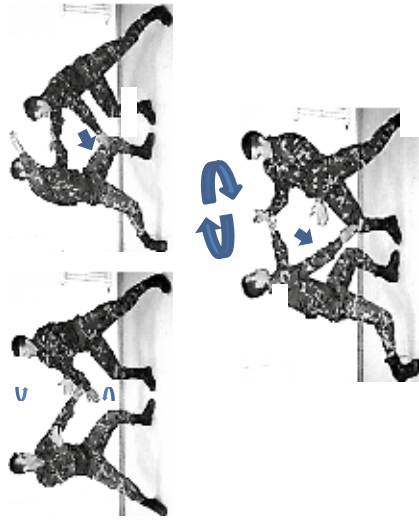
1

LUCHA EN SEMIFLEXIÓN DE PIERNAS



2

TOCAR RODILLAS



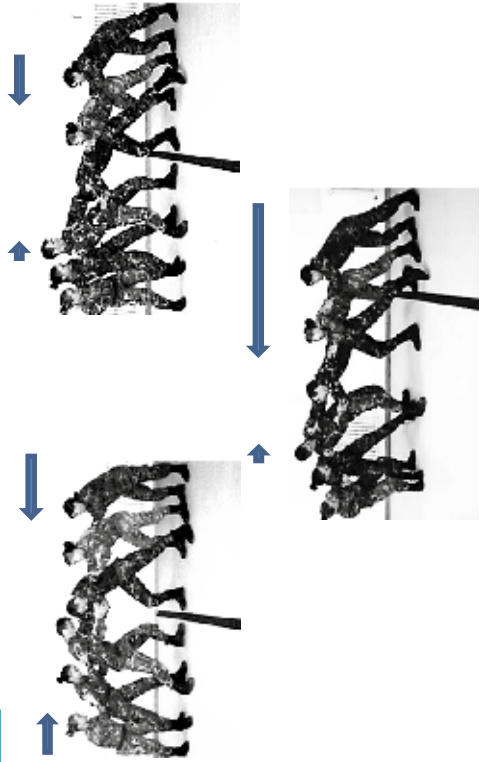
3

SHUMO



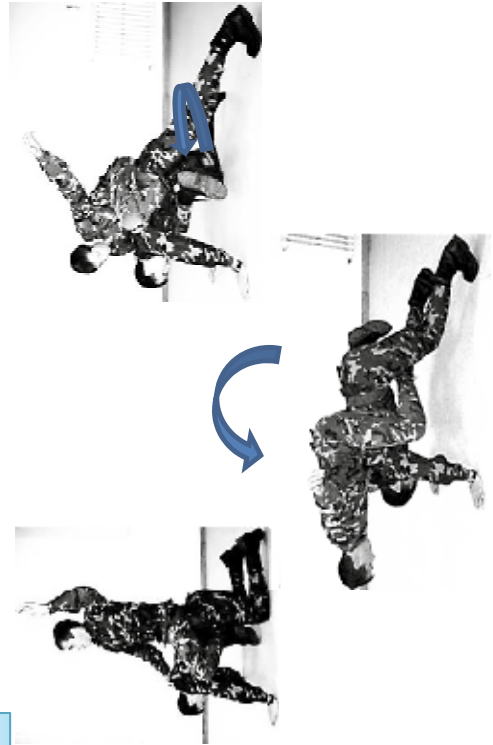
4

ARRASTRE POR EQUIPOS



5

RODEO



SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional

Tabla de Luchas

C-2.13

1

LUCHA EN SEMIFLEXIÓN DE PIERNAS

En semiflexión de piernas, enfrentados agarrando la pica por cada extremo, cada uno trata de arrastrar a su contrario hasta una determinada línea. Gana el que primero lo consiga tres veces.
* Buscar una buena posición de apoyo de pies evitando forzar la posición de rodillas.

2

TOCAR RODILLAS

Enfrentados, en posición de combate, tocar las rodillas del compañero sin que nos toquen las nuestras. Gana el que toque tres veces.

3

SHUMO

Enfrentados, desde la posición de abrazados, proyectar al compañero sin utilizar zancadillas. Gana el primero que lo consiga tres veces

4

ARRASTRE POR EQUIPOS

Dos equipos en hilera enfrentados y separados por una línea. Cada hombre agarra por la cintura al que le precede, y el primero agarra a su contrario alrededor del pecho y los hombros. Cada equipo trata de arrastrar a su contrario. Será el perdedor el que haya roto la fila.

5

RODEO

Por parejas, uno se coloca a cuatro patas sobre una superficie blanda y el compañero se monta sobre él a caballo. El que se encuentra debajo debe intentar tirar al suelo al compañero, y seguidamente cambian. Gana el que más tiempo aguante encima.

1

GOLPE CON PUÑO AVANZADO



2

GOLPE CON PUÑO RETRASADO



3

AGARRE
CORREAJE



4

ESTRANGULACIÓN
DE CUELLO



5

AGARRE DE
CUELLO LATERAL



DURACIÓN DE CADA EJERCICIO ..5'
Nº DE REPETICIONES.....10

**INSTRUCCIONES DE
REALIZACIÓN**

1

**GOLPE CON PUÑO
AVANZADO**

Ataque por golpe con el puño avanzado.

Desde posición de guardia, bloquear el ataque con el antebrazo por el interior y aplicar una patada frontal a genitales.

2

**GOLPE CON PUÑO
RETRASADO**

Ataque por golpe con el puño retrasado.

Desde la posición de guardia, bloquear el ataque con el antebrazo por el interior aplicando un golpe de distracción a la cara para proyectar con abrazo de cuello.

3

**AGARRE
CORREAJE**

Ataque por agarre frontal de correaje con una mano.

Desde posición de prevengan, aplicar un golpe de distracción a la cara del adversario por el interior para proyectarlo mediante una siega exterior de la pierna.

4

**ESTRANGULACIÓN
DE CUELLO**

Ataque por estrangulación frontal de cuello con dos manos.

Desde la posición de prevengan, aplicar un golpe de distracción a la cara del adversario para realizar una conducción al suelo por luxación del codo con las manos, por el exterior.

5

**AGARRE DE
CUELLO LATERAL**

Ataque por agarre de cuello lateral.

Desde la posición de pie inclinado hacia delante, golpear a genitales con la mano y proyectar mediante una siega de piernas con las manos desde su espalda, voltear por luxación de codo y realizar el embridado desde la posición de seguridad (a horcajadas sobre el adversario tumbado prono).

1

AGARRE
A DOS MANOS



2

ABRAZO FRONTAL



3

GOLPE DE REVÉS



4

PATADA FRONTAL



5

ESTRANGULACIÓN
DESDE LA
ESPALDA



DURACIÓN DE CADA EJERCICIO ..5'
 N° DE REPETICIONES.....10

**INSTRUCCIONES DE
 REALIZACIÓN**

<p>1</p> <p>AGARRE A DOS MANOS</p>	<p>Ataque por agarre frontal de dos manos.</p> <p>En pie en posición de prevengan, al ser agarrado, golpeará con una patada frontal a los genitales para proceder a luxar el codo por el exterior del adversario con la axila.</p>
<p>2</p> <p>ABRAZO FRONTAL</p>	<p>Ataque por abrazo frontal por encima de los brazos.</p> <p>Desde la posición de prevengan, aplicar golpe a genitales con el canto de la mano y proyectar realizando una palanca sobre la pierna con las manos.</p>
<p>3</p> <p>GOLPE DE REVÉS</p>	<p>Ataque por golpe de revés.</p> <p>Desde la posición de guardia, bloquear con el antebrazo el ataque por el exterior, aplicando un golpe lateral con el codo a cara o costado y finalizando con un control por flexión de muñeca al interior.</p>
<p>4</p> <p>PATADA FRONTAL</p>	<p>Ataque por patada frontal.</p> <p>Desde posición de guardia, esquivar la patada por el exterior ayudándose de una defensa de barrido bajo para, colocándonos en la espalda del adversario, realizar un derribo cortando por la espalda.</p>
<p>5</p> <p>ESTRANGULACIÓN DESDE LA ESPALDA</p>	<p>Ataque por estrangulación desde la espalda.</p> <p>Desde la posición de prevengan, al ser abrazado por el cuello, girar la cabeza hacia el codo del brazo que sujeta el cuello para permitir respirar, aplicando un golpe al costado del adversario y, mediante un giro coordinado hacia el exterior, realizar una siega exterior de la pierna, volteándolo por luxación de codo para colocarlo en la posición de seguridad y embriarlo.</p>

1

REDUCCIÓN
AL PASO



2

RESISTENCIAS
PASIVAS



3

DETECCIÓN
EN
SITUACIÓN DE
ALERTA



4

DETECCIÓN
EN SITUACIÓN
DE PELIGRO



DURACIÓN EJERCICIO 1 Y 25'
 DURACIÓN EJERCICIO 3 Y 4.....10'
 N° DE REPETICIONES.....10

**INSTRUCCIONES DE
 REALIZACIÓN**

1

**REDUCCIÓN
 AL PASO**

Individuo andando a velocidad normal en dirección al ejecutante.

Desde la posición inicial andando hacia el oponente, controlarle por el exterior mediante una flexión de muñeca al interior.

2

**RESISTENCIAS
 PASIVAS**

Individuo realizando una resistencia pasiva en la posición de sentado.

Aproximarse al oponente y realizar un levantamiento mediante un candado de brazo desde la espalda.

3

**DETENCIÓN
 EN SITUACIÓN
 DE ALERTA**

Procedimiento de registro y detención en situación de alerta.

Colocar al detenido contra una pared o vehículo, realizar un registro controlando el codo y el pie. Proceder al embridado o engrilletado de una mano, trasladarla a la espalda del detenido y, mediante toques al brazo libre, indicarle que lo lleve a la espalda para embridarlo. Trasladar por control por candado de brazo.

4

**DETENCIÓN
 EN SITUACIÓN
 DE PELIGRO**

Procedimiento de registro y detención en situación de peligro.

Indicando al oponente que se tumbe en posición prono con los brazos en cruz, aproximarse frontalmente a él, pisar la mano izquierda, colocar la rodilla derecha en la nuca del oponente, o sujetando el brazo colocarse a horcajadas sobre la espalda del sujeto para embridar su mano derecha y trayendo la mano izquierda embridarla también. Registrar al oponente colocándolo de costado en el suelo y levantarlo girándolo y sentándolo. Una vez sentado, indicarle que flexione una pierna y levantarlo mediante giro por el lado de la pierna flexionada.

1

PUÑALADA
DESCENDENTE



2

PUÑALADA
DIRECTA



3

GOLPE
DESCENDENTE



4

GOLPE OBLICUO



5

TRASLADO
CON DEFENSA



DURACIÓN DE CADA EJERCICIO ..5'
 N° DE REPETICIONES.....10

**INSTRUCCIONES DE
 REALIZACIÓN**

1

**PUÑALADA
 DESCENDENTE**

Ataque por puñalada descendente.

Desde la posición de guardia, bloquear el ataque con el antebrazo por el interior golpeando a la vez el rostro del oponente, para proceder a luxar el codo con la axila por el exterior, liberando el arma.

2

**PUÑALADA
 DIRECTA**

Ataque por puñalada directa.

Desde la posición de guardia, bloquear el ataque con el antebrazo por el interior golpeando a la vez el rostro del oponente, sujetando fuertemente el brazo armado para proyectar por siega exterior de la pierna, desarmando al oponente por golpe en el suelo.

3

**GOLPE
 DESCENDENTE**

Ataque por golpe descendente.

Desde la posición de guardia, bloquear el ataque con el antebrazo por el interior golpeando a la vez el rostro del oponente, para proceder a luxar el codo con la axila por el exterior, liberando el arma.

4

GOLPE OBLICUO

Ataque por golpe oblicuo con objeto contundente.

Desde la posición de guardia, bloquear el ataque con el antebrazo por el interior golpeando a la vez el rostro del oponente, sujetando fuertemente el brazo armado para proyectar por siega exterior de la pierna, desarmando al oponente por golpe en el suelo.

5

**TRASLADO
 CON DEFENSA**

Traslado con defensa.

Desde la posición de prevengan los dos, el ejecutante coloca la defensa en la muñeca del oponente verticalmente, haciendo palanca sobre la defensa en el codo, llevando el brazo del oponente a su espalda y realizando un candado de brazo para controlarlo y poder trasladarlo.

1

AMENAZA
FRONTAL
CON PISTOLA



2

INTENTO DE
SUSTRACCIÓN
PISTOLA



3

LIBERAR FUSIL
AGARRADO



4

ABRAZO
CON FUSIL



5

DEFENSA
CONTRA FUSIL



DURACIÓN DE CADA EJERCICIO ..5'
 N° DE REPETICIONES.....10

INSTRUCCIONES DE
 REALIZACIÓN

1

**AMENAZA
 FRONTAL
 CON PISTOLA**

Amenaza frontal con pistola.

Desde la posición de prevengan, levantar los brazos en señal de rendición, y hablando al oponente distraerlo, para en un movimiento enérgico apartar el arma saliendo de la línea de fuego por el exterior y realizando una luxación por flexión de muñeca al exterior proyectando al oponente. Al caer, luxar la muñeca para liberar el arma o golpear en la cara hasta dejar aturdido al oponente.

2

**INTENTO DE
 SUSTRACCIÓN
 PISTOLA**

Intento de sustracción de pistola en la funda, con agarre de una mano.

Desde la posición de prevengan, pegar el codo del lado armado al arma para evitar la sustracción, y realizando un movimiento circular hacia el exterior, liberar el agarre del oponente mediante una palanca de muñeca.

3

**LIBERAR FUSIL
 AGARRADO**

Ataque por agarre de fusil.

Desde posición de arma “a la inglesa”, tras ser agarrada la bocacha con una mano por el oponente, liberar esta mediante un movimiento circular por el exterior de la muñeca realizando una palanca de muñeca..

4

**ABRAZO
 CON FUSIL**

Ataque por abrazo a hombre armado.

Desde posición de arma “a la inglesa”, al percibir el ataque, retroceder un pie y, bajando el centro de gravedad, golpear con la bocacha o con la culata sobre el abdomen del oponente, según el pie que retrocedamos, haciendo el movimiento lo más natural posible.

5

**DEFENSA
 CONTRA FUSIL**

Defensa contra oponente apuntándonos con fusil.

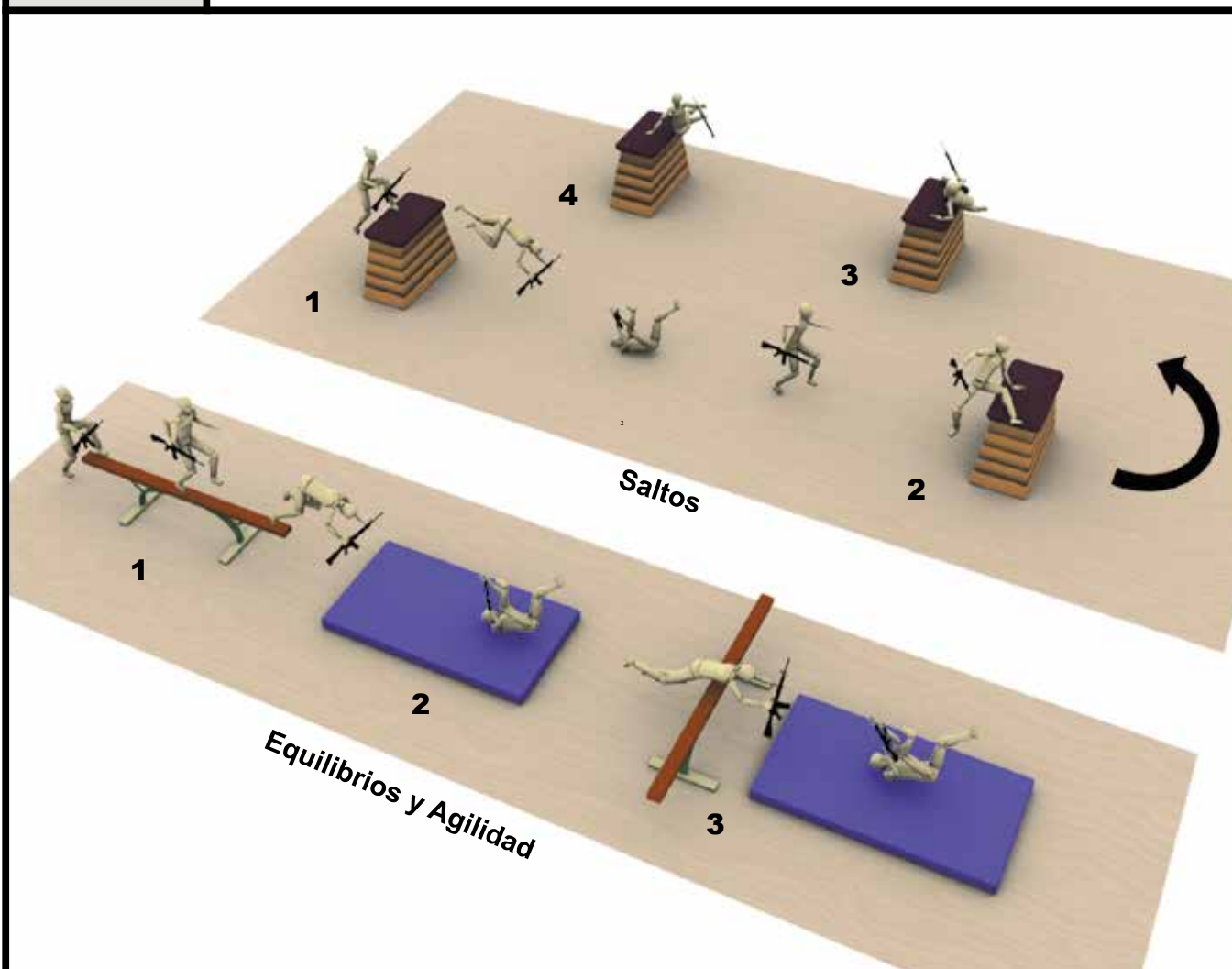
Desde la posición de prevengan, levantar los brazos en señal de rendición, y hablando al oponente distraerlo, para en un movimiento enérgico apartar el arma saliendo de la línea de fuego por el exterior, colocándose el ejecutante a la espalda del hombre armado y sujetando el fusil desde la espalda para proyectar por desequilibrio al oponente por su espalda. Una vez en el suelo, bloquear la bocacha del fusil con la mano y el pie y golpear al oponente hasta dejarlo aturdido y liberar el arma.

Salto

1. Saltar a poner un pie arriba del plinto u obstáculo similar, y salto en profundidad cayendo con voltereta amortiguadora.
2. Franquear el plinto con apoyo de mano y pie contrario.
3. Franquear el plinto a la torera.
4. Franquear el plinto con ambos pies juntos y apoyo de una mano.

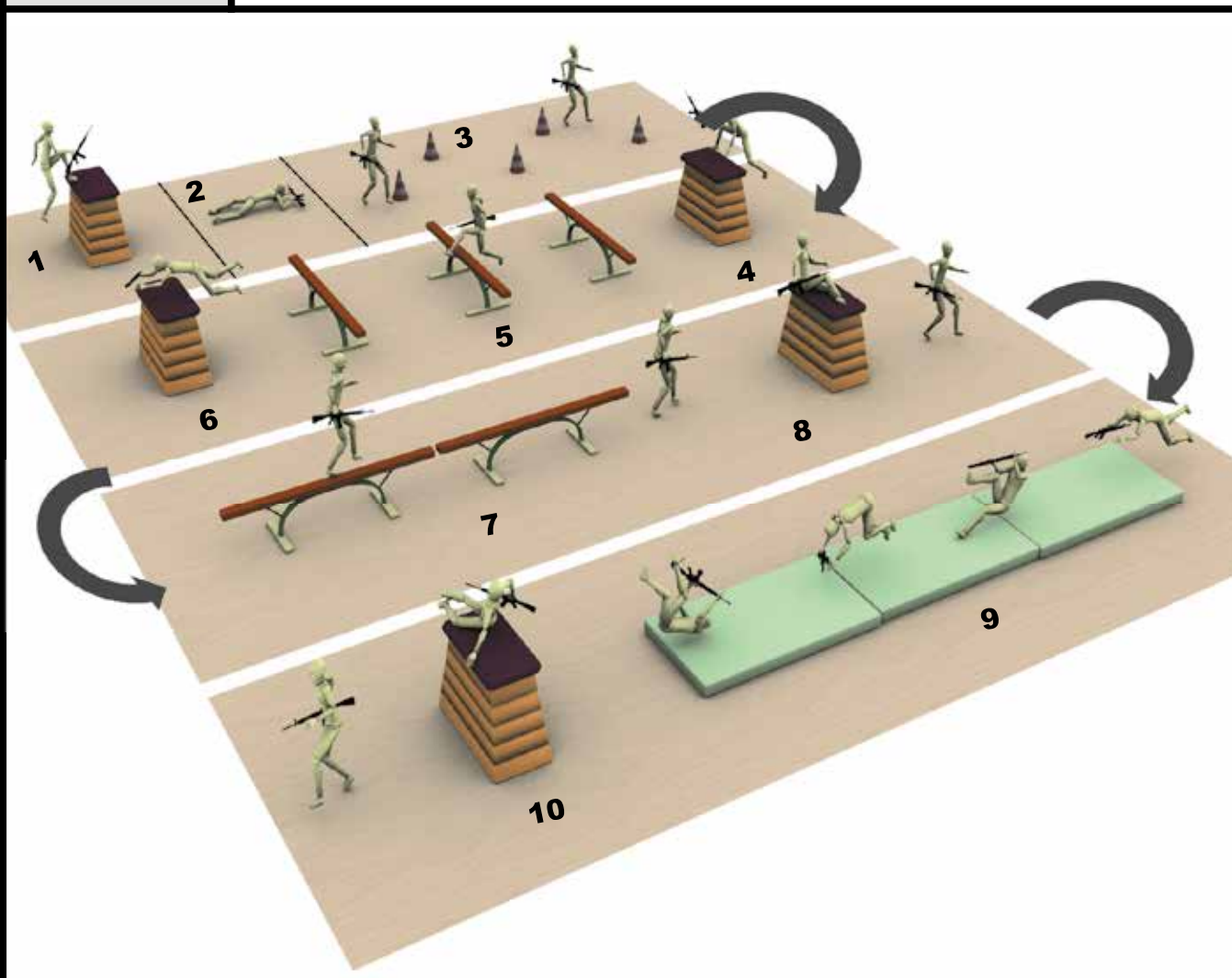
**Equilibrios
 Y
 Agilidad**

1. Carrera entre bancos u obstáculos de circunstancias.
2. Voltereta adelante sobre colchoneta.
3. Voltereta adelante sobre colchoneta salvando un obstáculo (banco o cajón de plinto).



Ejercicio

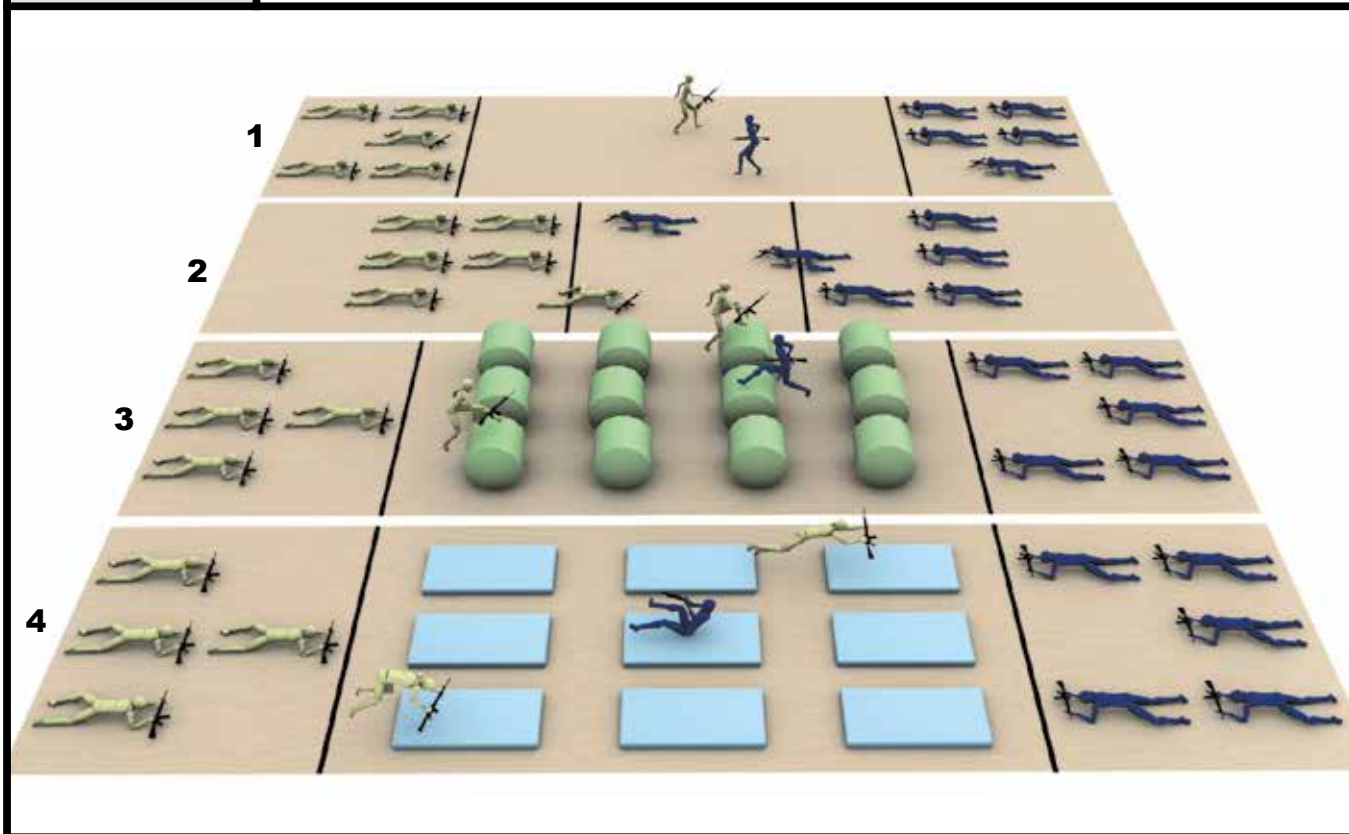
1. Saltar el plinto poniendo un pie arriba.
2. Reptar entre dos marcas en el suelo.
3. Salto individual en slalom entre seis picas, balones o conos colocados en el suelo.
4. Franquear el plinto con apoyo de mano y pie contrario.
5. Saltos sucesivos sobre bancos o cajones de plinto.
6. Salto interior ascendente a plinto y salto en profundidad.
7. Correr en equilibrio sobre varios bancos.
8. Franquear un plinto a la torera.
9. Realizar tres volteretas adelante sobre tres colchonetas sucesivas.
10. Franquear un plinto con los pies juntos y el apoyo de una mano.



SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
 TABLA DE JUEGOS DE APLICACIÓN MILITAR

C-2.41

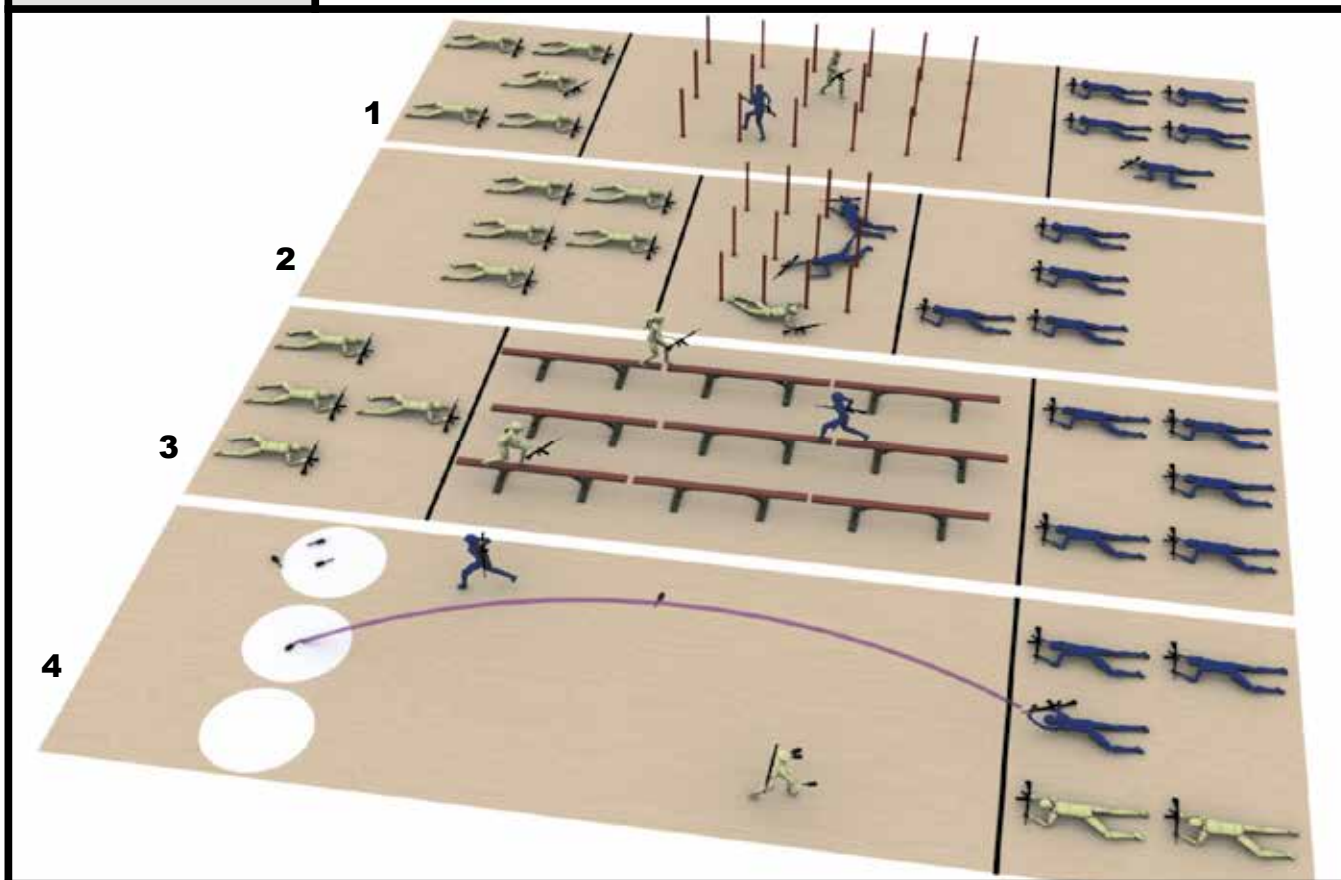
<p>1</p> <p>Salto individual</p>	<p>Cada equipo, compuesto por un pelotón, coloca cada escuadra en hilera y cuerpo a tierra enfrentadas sobre dos líneas separadas entre sí 30 m.</p> <p>A la orden del instructor, los primeros hombres de las escuadras de la derecha realizarán un salto para tocar a su correlativo de la segunda escuadra, colocándose a continuación en posición de cuerpo a tierra en la misma hilera; el hombre que ha sido tocado realiza un salto para tocar al segundo hombre de la escuadra de la derecha.</p> <p>El juego continúa así hasta que el pelotón vuelve a colocar a todos sus hombres en el orden primitivo. Gana el primero que lo logra.</p> <p>Las escuadras, cuando salga un componente, deberán reptar para aproximarse a la línea de salida.</p>
<p>2</p> <p>Reptar alternativo</p>	<p>El juego presenta un mecanismo similar al anterior con las siguientes diferencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las líneas están separadas entre sí 15 m. • El movimiento se realiza reptando alternativamente con antebrazos y rodillas.
<p>3</p> <p>Saltar en altura</p>	<p>Juego similar a los anteriores, con las siguientes diferencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las líneas están separadas entre sí 30 m e intercalados entre las mismas hay cuatro obstáculos por cada pelotón (cajones de plinto puestos de canto, bidones, etc.). • El movimiento se realiza saltando en carrera los referidos obstáculos.
<p>4</p> <p>Voltear</p>	<p>Presenta con los anteriores las siguientes diferencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entre las dos líneas de 30 m se colocan intercalados por cada Pelotón (o tres marcas en el suelo). • El movimiento consiste en correr volteando sucesivamente sobre las colchonetas o en las marcas.



















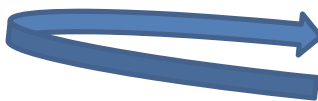



SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
TABLA DE JUEGOS DE APLICACIÓN MILITAR

C-2.42

<p>1</p>	<p>Cambiar de dirección</p>	<p>Los equipos con sus escuadras en hilera a cada lado de dos líneas separadas 30 metros. Entre dichas líneas se encuentran seis balones, palos o marcas por cada pelotón. El juego consistirá en "saltar" corriendo en slalom entre las referidas marcas.</p>
<p>2</p>	<p>Reptar simultáneo</p>	<p>Se realizará igual que el anterior, pero con las líneas separadas y con los ejecutantes reptando con antebrazos y punteras.</p>
<p>3</p>	<p>Correr en equilibrio</p>	<p>Entre las respectivas escuadras se colocarán tres bancos puestos a lo largo, de tal manera que el primer hombre correrá por encima de ellos y tocará al primer hombre de la segunda escuadra, continuando así el juego. Si un participante se cae, tendrá que volver al comienzo de la carrera.</p>
<p>4</p>	<p>Lanzar</p>	<p>Todos los pelotones estarán situados detrás de una línea situada a vanguardia de cada equipo se marca un círculo de tres metros de diámetro. El primer hombre de cada pelotón se sitúa en posición de cuerpo a tierra con tres granadas lastradas. A la voz de "ya", lanza sucesivamente las tres granadas al blanco, las recoge posteriormente a la carrera y se las entrega al segundo hombre de su pelotón. El juego continúa así hasta que todos los componentes de un pelotón hayan lanzado las tres granadas.</p>
<p>Clasificación</p>		<p>Cada impacto en el blanco, 1 punto Cada tres segundos de más con respecto al pelotón que terminó primero, -1 punto. De una manera similar a la descrita se pueden entrenar otros gestos físicos de aplicación militar, como pueden ser: reptar de espaldas, rodar, saltar en profundidad, transportar heridos con diferentes técnicas, etc. En todos los casos notaremos un notable incremento del rendimiento al hacerlo en forma de juego.</p>



<p>1.ª PARTE POSICIONES DE ALERTA</p>	<p>PREVENGAN</p> 	<p>GUARDIA</p> 	<p>RODILLA EN TIERRA</p> 	<p>CUERPO A TIERRA</p> 
<p>2.ª PARTE POSICIONES DE TIRO</p>	<p>TIRO EN PIE</p> <p>P.P.  Tº.1 </p>		<p>TIRO A LA CADERA</p> <p>P.P.  Tº.1 </p>	
	<p>TIRO RODILLA EN TIERRA</p> <p>P.P.  Tº.1 </p>		<p>TIRO CUERPO A TIERRA</p> 	
<p>3.ª PARTE CAMBIOS DE FRENTE (DESDE LA POSICIÓN DE GUARDIA)</p>	<p>ENEMIGO A LA IZQUIERDA</p> <p>P.P.   Tº.1 </p>		<p>ENEMIGO A LA DERECHA</p> <p>P.P.   Tº.1 </p>	
	<p>ENEMIGO A LA ESPALDA</p> <p>P.P.   Tº.1 </p>			

SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
Tabla de combate I

C-2.51

<p>1.ª PARTE</p> <p>POSICIONES DE ALERTA</p> <p>Se consideran como tales aquellas posiciones que se pueden adoptar ante una amenaza indefinida y que permiten pasar a otras para hacer fuego rápidamente.</p>	<p>PREVENGAN</p> <p>Desde la posición de firmes o descanso, abrir las piernas de salto, separación de los hombros flexionando ligeramente las piernas y colocando el arma orientada según la dirección del hombro izquierdo a rodilla derecha, paralela al cuerpo y separado unos diez dedos del mismo, con el cargador y pistolete orientados al frente. Voz: "En prevengan".</p>	<p>GUARDIA</p> <p>Posición similar a la anterior pero el pie izquierdo se encuentra más adelantado y el arma más separada del cuerpo, dirigida hacia el rostro de un hipotético enemigo que se encuentre próximo y de frente al ejecutante, la culata se encontrará pegada al costado. Voz: "En guardia". Para volver a la posición de prevengan se deshace el movimiento en la secuencia inversa. Voz: "En prevengan".</p>	<p>RODILLA EN TIERRA</p> <p>Desde prevengan y en un solo tiempo, se apoya la rodilla derecha en tierra, así como la culata del arma, quedando ésta terciada por delante del cuerpo. Voz: "Rodilla en tierra". * Para ponerse en pie se deshace este movimiento, quedando en posición de prevengan. Voz: "En pie".</p>	<p>CUERPO A TIERRA</p> <p>Desde prevengan se adopta esta posición en los siguientes tiempos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocarse en cuclillas con el pie izquierdo ligeramente adelantado, apoyando en el suelo la mano izquierda, y la derecha sobre el arma que estará longitudinalmente al sentido de la marcha. - Lanzar las piernas abiertas atrás, y apoyarse sobre las punteras de los pies. - Caer a tendido, y agarrar con la mano izquierda el arma, talones pegados a tierra y punteras de los pies hacia el exterior. Voz: "A tierra". * Para ponerse en pie se realiza en dos tiempos: <ul style="list-style-type: none"> - Adelantar la rodilla derecha flexionando la pierna y apoyar la cantonera del arma en el suelo. - Elevar el cuerpo mediante impulso hacia arriba y salir al frente a la posición de prevengan. Voz: "En pie". 	
	<p>2.ª PARTE</p> <p>POSICIONES DE TIRO</p> <p>Son aquellas desde las cuales se puede efectuar el tiro en condiciones de más eficacia y que dependerán del tipo de posición.</p>	<p>TIRO EN PIE</p> <p>Desde la posición de prevengan se da un paso atrás con el pie derecho y ambas piernas y el tronco flexionados, encarando el arma enérgicamente. Voz: "En tiro". * Para deshacer este movimiento la secuencia a seguir es adelantar el pie derecho y simultáneamente pasar el arma a la posición de prevengan.</p>	<p>TIRO RODILLA EN TIERRA</p> <p>Este gesto parte y vuelve desde la posición de rodilla en tierra. La secuencia es como sigue:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se yergue el tronco y se extienden los brazos enérgicamente al frente con el arma horizontal. - Se desciende el tronco a sentarse sobre el talón del pie derecho mientras se encara y se ajusta la culata al hombro derecho y el brazo izquierdo se apoya sobre la rodilla izquierda. Voz: "En tiro". * Para deshacer este movimiento se realiza en un solo tiempo pasando a la posición de rodilla en tierra. Voz: "Rodilla en tierra". 	<p>TIRO A LA CADERA</p> <p>Desde la posición de prevengan, en un solo tiempo, se da un fuerte impulso con el brazo izquierdo para que el arma quede horizontal, mientras que con la mano derecha se afirma la culata del arma contra la cadera, quedando dirigida al frente del ejecutante. Voz: "A la cadera". * Para deshacer este movimiento se realiza en un solo tiempo, adoptándose la posición de prevengan.</p>	<p>TIRO CUERPO A TIERRA</p> <p>Esta posición parte y vuelve desde la de cuerpo a tierra, que una vez adoptada añade, tras la voz correspondiente, un movimiento más para encarar el arma. Voz: "En tiro". Para deshacer el movimiento se recoge el arma para volver a la posición de cuerpo a tierra. Voz: "En prevengan".</p>
	<p>3.ª PARTE</p> <p>CAMBIOS DE FRENTE (DESDE LA POSICIÓN DE GUARDIA)</p>	<p>ENEMIGO A LA IZQUIERDA</p> <p>Se pivota sobre el pie izquierdo dando frente a la nueva dirección, recogiendo el arma a prevengan. El arma pasa a la posición de guardia, por una extensión enérgica del brazo izquierdo. Voz: "Enemigo a la izquierda".</p>	<p>ENEMIGO A LA DERECHA</p> <p>Igual que la posición anterior, pivotando también sobre el pie izquierdo. Voz: "Enemigo a la derecha".</p>	<p>ENEMIGO A LA ESPALDA</p> <p>Giro de 180° de igual realización que el anterior. Voz: "Enemigo a la espalda".</p>	

**3.^a
PARTE**
**CAMBIOS
DE
FRENTE**
(DESDE
LA POSICIÓN
DE CUERPO
A TIERRA)

ENEMIGO A LA DERECHA

P.P.



Tº. 1



Tº. 2



ENEMIGO A LA IZQUIERDA

P.P.



Tº. 1



Tº. 2

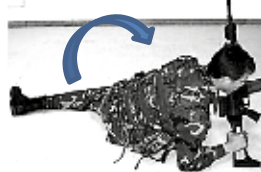


ENEMIGO A LA ESPALDA

P.P.



Tº. 1



Tº. 2



ARRESTO

P.P.



Tº. 1



FONDO

P.P.



Tº. 1



BOCACHAZO LATERAL

P.P.



Tº. 1



**4.^a
PARTE**
**ATAQUES
Y
PARADAS
(ATAQUES)**

<p>3.ª PARTE</p> <p>CAMBIOS DE FRENTE (DESDE LA POSICIÓN DE CUERPO A TIERRA)</p> <p>Se trata de movimientos que nos permiten reaccionar rápidamente contra objetivos que surjan por sorpresa en una dirección diferente al frente del ejecutante.</p>	<p>ENEMIGO A LA DERECHA</p> <p>De ejecución similar al anterior, el giro de 90° se realiza hacia la derecha. Voz: <i>“Enemigo a la derecha”</i>.</p>	
	<p>ENEMIGO A LA IZQUIERDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Con apoyo de antebrazos y punteras se levanta el cuerpo del suelo. · Se pasa la pierna izquierda por debajo de la derecha, unos 90°. · Pivotar sobre el costado izquierdo, lanzando las piernas hacia atrás para quedar en la posición de cuerpo a tierra. <p>Voz: <i>“Enemigo a la izquierda”</i>.</p>	
	<p>ENEMIGO A LA ESPALDA</p> <p>Girando hacia la derecha se completan los 180° para quedar cuerpo a tierra en la nueva dirección. Voz: <i>“Enemigo a la espalda”</i>.</p>	
<p>4.ª PARTE</p> <p>ATAQUES Y PARADAS (ATAQUES)</p> <p>Son movimientos ofensivos en los que se utiliza el arma como elemento contundente con capacidad para utilizar el arma de una forma proporcionada, regulando el mínimo uso de la fuerza a la situación táctica., y donde la posición de partida y final será la de guardia.</p>	<p>ARRESTO</p> <p>Desde la posición de guardia se extienden enérgicamente los brazos llevando el arma hacia delante con la idea de intimidar a un hipotético enemigo que se encuentra frente al ejecutante. En el mismo tiempo de acción se deshace el movimiento para volver a posición inicial. Voz: <i>“Arresto”</i>.</p>	<p>FONDO</p> <p>Dando un paso al frente con la pierna izquierda, se desciende a la vez el tronco y, cargando el peso sobre dicha pierna, se extienden los brazos enérgicamente al frente, llevando el arma en posición horizontal hacia delante. Se pasa de nuevo a la posición de en guardia atrasando el pie adelantado. Voz: <i>“En fondo”</i>.</p>
	<p>BOCACHAZO LATERAL</p> <p>Golpe enérgico percutante desde la posición de guardia con la bocacha de izquierda a derecha. Voz: <i>“Bocachazo lateral”</i>.</p>	

4.^a
 PARTE

ATAQUES
 Y
 PARADAS
 (PARADAS)

PARADA BAJA

P.P. T° 1



PARADA ALTA

P.P. T° 1



PARADA A LA IZQUIERDA

P.P. T° 1



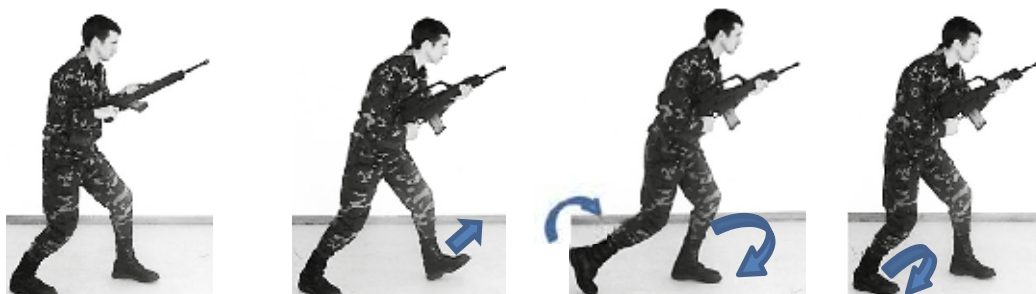
PARADA A LA DERECHA

P.P. T° 1



MARCHAR

P.P. T° 1 P.P. T° 1



5.^a
 PARTE

DESPLAZA-
 MIENTOS

(DESDE
 EN PIE)

ROMPER

P.P. T° 1 T° 2

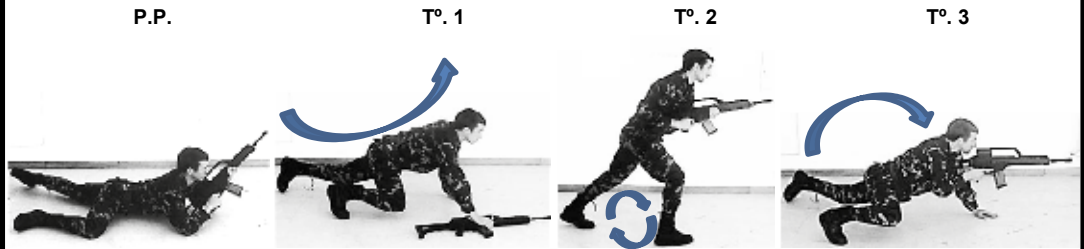


<p>4.^a PARTE</p> <p>ATAQUES Y PARADAS (PARADAS)</p> <p>Son movimientos de tipo defensivo con la finalidad de protegerse ante los golpes lanzados por el contrario.</p>	<p>PARADA BAJA</p>	<p>PARADA ALTA</p>
	<p>Parar el arma del oponente pivotando el arma desde la posición de en guardia en la línea baja. Voz: “Parada baja”.</p>	<p>De ejecución similar al anterior, pero esta vez el arma va hacia arriba y adelante hasta superar la cabeza. Voz: “Parada alta”.</p>
	<p>PARADA A LA IZQUIERDA</p>	<p>PARADA A LA DERECHA</p>
	<p>Parada enérgica desplazando el fusil al lado izquierdo desde la posición en guardia. Voz: “Parada a la izquierda”.</p>	<p>Igual que el movimiento anterior, pero hacia la derecha. Voz: “Parada a la derecha”.</p>
<p>5.^a PARTE</p> <p>DESPLAZAMIENTOS (DESDE EN PIE)</p> <p>Son utilizados para proporcionar al combatiente un traslado en el terreno con cierta seguridad mediante la adopción de una posición para éste más ventajosa.</p>	<p>MARCHAR</p>	
	<p>Desde la posición de guardia se adelanta el pie izquierdo dando un paso al frente, y a continuación se adelanta el derecho sin deshacer en ningún momento la posición de guardia. A indicación de quien dirige la tabla se podrá marchar uno, dos o más pasos, según se estime. Voz: “Marchar” (se avanza un paso). “Marchar n pasos” (se avanza n pasos).</p>	
<p>ROMPER</p>		<p>Desde la posición de guardia se retrasa el pie derecho dando un paso atrás, y a continuación se retrasa el pie izquierdo sin deshacer en ningún momento la posición de guardia. A indicación de quien dirige la tabla se podrá romper uno, dos o más pasos, según se estime. Voz: “Romper” (se atrasa un paso). “Romper n pasos” (se atrasa n pasos).</p>

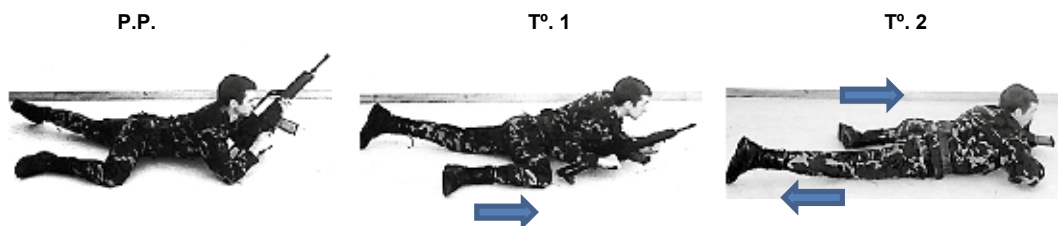
5.ª PARTE

DESPLAZAMIENTOS
(DESDE EN TIERRA)

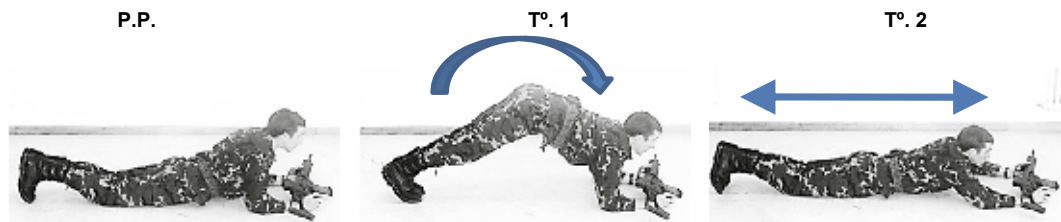
SALTAR



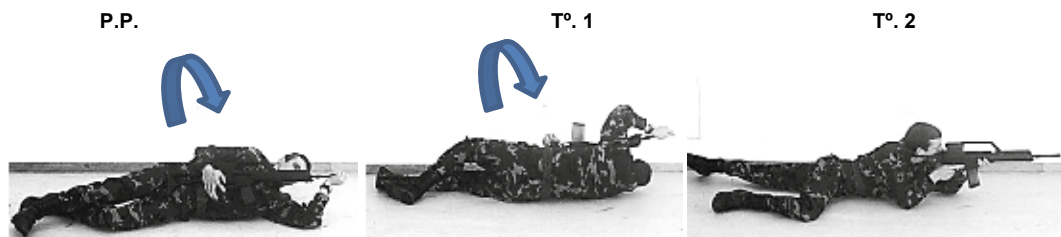
REPTAR ALTERNATIVO



REPTAR SIMULTÁNEO



RODAR



VIGILANCIA DE OBJETIVOS

CUBIERTA COMPLETA



DESCANSO



RODILLA EN TIERRA



CUERPO A TIERRA



5ª PARTE

DESPLAZAMIENTOS

(DESDE EN
TIERRA)

SALTAR

A la voz de “*Prepárense para saltar*”, se adopta la posición de partida, que será recogiendo la pierna derecha y el arma, a la que se toma por el centro, con la mano derecha y colocada a lo largo del mismo costado.

A la voz de “*Saltar*”, se incorporará desde el suelo por extensión rápida de brazos y con ayuda de la puntera del pie derecho, saliendo en sprint.

Tras cubrir una distancia a determinar por el instructor, ya sea previamente o al ordenar voltereta adelante, enemigo a la espalda por voltereta o cuerpo a tierra, el ejecutante realiza cualquiera de las posibles opciones ordenadas; si se opta por la de cuerpo a tierra, la carrera finaliza en un salto arriba al objeto de perder la inercia longitudinal que produce la misma, cayendo con los pies separados y rodillas flexionadas; a continuación se sigue la ejecución de cuerpo a tierra.

REPTAR ALTERNATIVO

A la voz de “*Prepárense para reptar alternativo*”, el ejecutante adelanta a la vez el antebrazo izquierdo y la pierna derecha, cogiendo el fusil con las dos manos, palmas hacia arriba.

A la voz de “*Reptar*”, comienza el movimiento adelantando a la vez antebrazo derecho y pierna izquierda, y a continuación antebrazo izquierdo y pierna derecha.

Tras cubrir la distancia establecida, a la voz de “*Alto*” se adopta la posición de cuerpo a tierra.

REPTAR SIMULTÁNEO

A la voz de “*Prepárense para reptar simultáneo*”, se juntan los pies, poniendo las punteras en contacto con el suelo y agarrando el arma con palmas hacia arriba.

A la voz de “*Reptar*”, comienza el desplazamiento apoyando antebrazos y punteras, separando el cuerpo del suelo y progresando mediante pasos cortos de punteras hasta lo que permita el adelantamiento previo de los antebrazos, descendiendo después el tronco.

Repitiendo esta secuencia de movimientos se cubre la distancia establecida o se cesa a la voz de “*Alto*”, adoptando la posición de cuerpo a tierra.

RODAR

A la voz de “*Prepárense para rodar*”, el ejecutante gira el tronco 180°, colocándose en tendido supino, con su arma pegada al cuerpo longitudinalmente, de tal forma que la bocacha no rebase la altura de la barbilla; el brazo izquierdo estará flexionado y el derecho extendido, manteniendo ambos el arma contra el cuerpo durante el movimiento; las piernas juntas y estiradas y los hombros redondeados.

A la voz de “*Rodar*”, se hará en el sentido indicado previamente hasta cubrir la distancia determinada o hasta oír la voz de “*Alto*”, en que se adoptará la posición de cuerpo a tierra.

OTROS

Cubierta completa: Se realiza este movimiento añadiendo un tiempo más a la posición de cuerpo a tierra, en el que se extienden los brazos y se gira la cabeza hacia el lado derecho para quedar recogida junto a este brazo. Se ejecuta desde las posiciones de cuerpo a tierra o tiro en cuerpo a tierra. Voz: “*Cubierta completa*”.

Para deshacer esta posición se vuela a ordenar “*En prevengan*” y se adopta la de cuerpo a tierra, o “*En tiro*” y se pasa a la de tiro en cuerpo a tierra.

Descanso. Desde cualquier posición de en pie se adopta para la explicación de otros ejercicios o para realizar pausas. Se materializa por una postura relajada con piernas abiertas y a la misma altura el arma sostenida por las dos manos que caen al dejar relajados los brazos y, por tanto, horizontal y a la altura de la ingle. Voz: “*Descanso*”.

Vigilancia de objetivos: Desde las posiciones de “*Tiro en pie*”, “*Tiro rodilla en tierra*” y “*Tiro en cuerpo a tierra*”, observar al frente sin coger la línea de mira del arma. Voz: “*En vigilancia*”.

Sirva de ejemplo esta combinación de ejercicios para la realización de una tabla de combate:

Posición	Voz	
1. Firmes.	"Firmes"	
2. Prevengan.	"En prevengan"	
3. Guardia.	"En guardia"	
4. Marchar.	"Marchar"	
5. Romper.	"Romper"	
6. Enemigo a la derecha.	"Enemigo a la derecha"	
7. Enemigo a la izquierda.	"Enemigo a la izquierda"	
8. Enemigo a la espalda.	"Enemigo a la espalda"	
9. Enemigo a la espalda.	"Enemigo a la espalda"	
10. Prevengan.	"En prevengan"	
11. Tiro en pie.	"En tiro"	
12. Prevengan.	"En prevengan"	
13. Tiro a la cadera.	"En tiro"	
14. Prevengan.	"En prevengan"	
15. Rodilla en tierra.	"Rodilla en tierra"	
16. Tiro rodilla en tierra.	"En tiro"	
17. Rodilla en tierra	"Rodilla en tierra"	
18. Prevengan.	"En pie"	
19. Cuerpo a tierra.	"A tierra"	
20. Cubierta completa.	"Cubierta completa"	
21. Tiro en cuerpo a tierra.	"En tiro"	
22. Cuerpo a tierra.	"En prevengan"	
23. Enemigo a la derecha.	"Enemigo a la derecha"	
24. Enemigo a la izquierda.	"Enemigo a la izquierda"	
25. Enemigo a la espalda.	"Enemigo a la espalda"	
26. Enemigo a la espalda.	"Enemigo a la espalda"	
27. Reptar alternativo.	"Prepárense para reptar alternativo"	"Reptar"
28. Reptar simultáneo.	"Prepárense para reptar simultáneo"	"Reptar"
29. Rodar.	"Prepárense para rodar"	"Rodar"
30. Prevengan.	"En pie"	
31. Parada baja.	"Parada baja"	
32. Parada alta.	"Parada alta"	
33. Parada a la izquierda.	"Parada a la izquierda"	
34. Parada a la derecha.	"Parada a la derecha"	
35. Guardia.	"En guardia"	
36. Fondo.	"En fondo"	
37. Bocachazo lateral.	"Bocachazo lateral"	
38. Culatazo horizontal.	"Culatazo lateral"	
39. Firmes.	"Firmes"	

[Página intencionadamente en blanco]

SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
Gestos de aplicación militar I – Pista Pentatlón

C-2.61

1

Escala
de
cuerda



2

Doble barra



3

Cuerdas
sucesivas



4

Alambrada



5

Vado



6

Espaldera



SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
Gestos de aplicación militar II – Pista Pentatlón

C-2.62

1

Barra de equilibrio 1



2

Muro inclinado con cuerda



3

Barras horizontales



4

Tabla irlandesa



5

Túnel y pareja de barras



6

Cuatro barras en escalera



1

Talud
y
foso



2

Muro 1



3

Foso



4

Escala
metálica



5

Muro 2



6

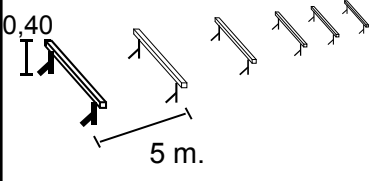
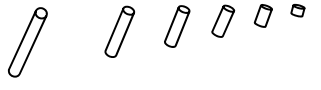
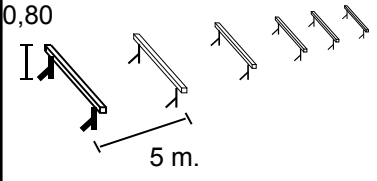
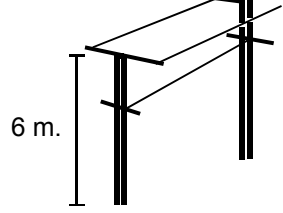
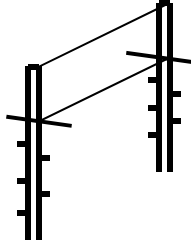
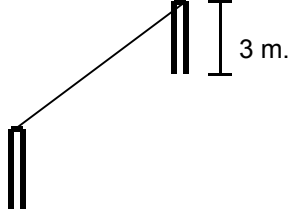
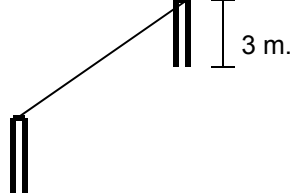
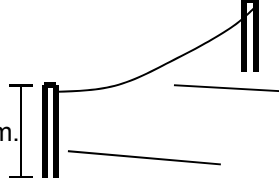
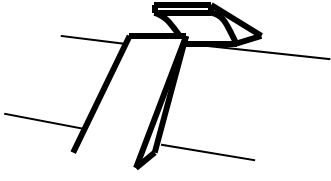
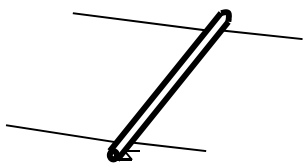
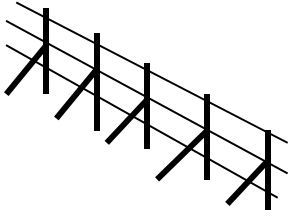
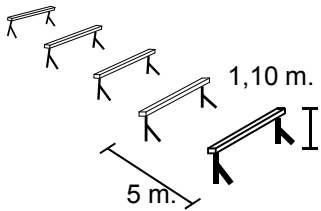
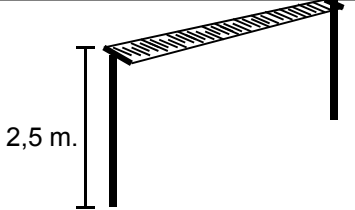
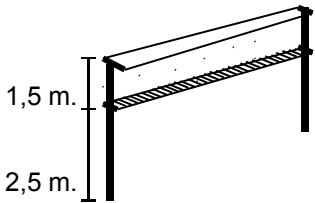
Barra
de equilibrio 2



[Página intencionadamente en blanco]

SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
OBSTÁCULOS PISTA DE APLICACIÓN MILITAR

C-2.71

<p>1</p> <p>Una serie de seis maderos bajos (con 0,40 m de luz) separados entre sí 5 m.</p>		<p>2</p> <p>Una serie de seis picas (o palos) clavadas en el suelo y separadas entre sí 5 m.</p>	
<p>3</p> <p>Una serie de seis maderos de una altura de 0,80 metros sobre el terreno.</p>		<p>4</p> <p>Un teleférico de tres cables, a unos 6 metros de altura sobre un foso con agua.</p>	
<p>5</p> <p>Un teleférico semejante al anterior pero de dos cables.</p>		<p>6</p> <p>Un cable bien tenso situado a 3 m de altura del foso.</p>	
<p>7</p> <p>Un cable bien tenso situado a 3 m de altura del foso.</p>		<p>8</p> <p>Una cuerda gruesa situada a 3 m de altura del foso.</p>	
<p>9</p> <p>El puente sobre el foso de la antigua pista de aplicación.</p>		<p>10</p> <p>Rollizo situado sobre el foso de la antigua pista de aplicación.</p>	
<p>11</p> <p>Espaldera perteneciente a la antigua pista de aplicación.</p>		<p>12</p> <p>Una serie de seis maderos a una altura de 1,10 metros sobre el suelo</p>	
<p>13</p> <p>Una escala de cuerda horizontal y elevada 2,5 metros del suelo.</p>		<p>14</p> <p>Una escala de cuerda horizontal y elevada 2,5 m y unos cables más altos que la escala.</p>	

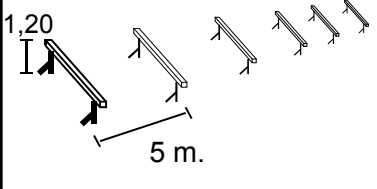
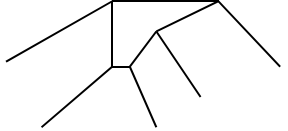
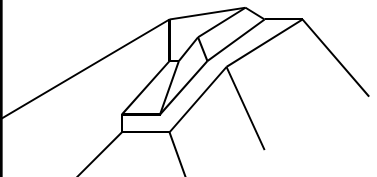
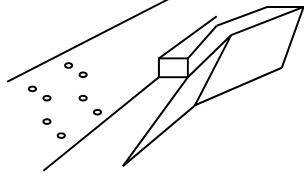
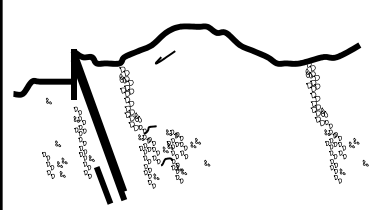
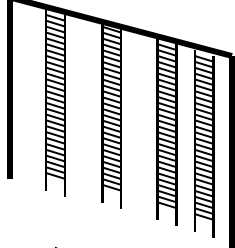
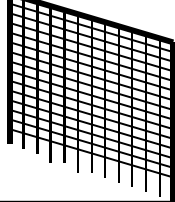
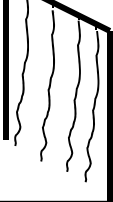
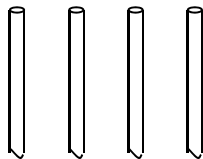
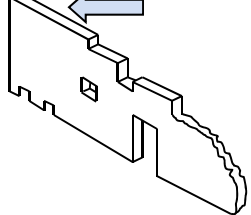
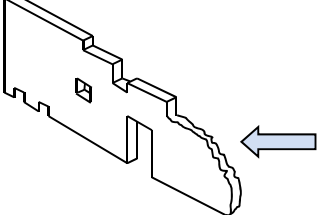
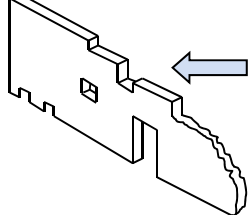
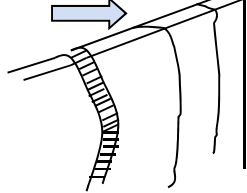
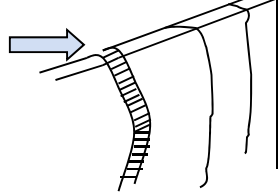
SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
OBSTÁCULOS PISTA DE APLICACIÓN MILITAR

C-2.71

<p>1</p>	<p>Modo de pasarlo: Se parte de la posición de cuerpo a tierra, y sobre la base de un salto individual en carrera, se va pasando sucesivamente por debajo de los maderos, para terminar en cuerpo a tierra a la finalización del salto.</p>	<p>2</p>	<p>Modo de pasarlo: También sobre la base de un salto individual, corriendo en slalom entre los palos a la máxima velocidad.</p>
<p>3</p>	<p>Modo de pasarlo: Sobre la base del salto individual, saltando los maderos por encima, sin tocarlos (o poniendo un pie encima de los mismos).</p>	<p>4</p>	<p>Modo de pasarlo: Con el arma a la espalda, andando sobre el cable inferior y colocando una mano sobre cada uno de los otros dos.</p>
<p>5</p>	<p>Modo de pasarlo: Con los pies en el cable inferior y agarrándose con ambas manos del cable superior.</p>	<p>6</p>	<p>Modo de pasarlo: Colgando del cable en suspensión pura, ir adelantando sucesivamente las manos hasta recorrerle.</p>
<p>7</p>	<p>Modo de pasarlo: Tumbado sobre el cable, una pierna por encima del mismo haciendo presa con la puntera, la otra pierna colgando; haciendo tracción con las dos manos agarradas al cable, desplazarse por encima de él.</p>	<p>8</p>	<p>Modo de pasarlo: En suspensión corva, es decir, situándose debajo de la cuerda con presa de pies y manos en ella. El movimiento es semejante al de trepa vertical. Nota: En todos los obstáculos precedentes el arma se llevará a la espalda.</p>
<p>9</p>	<p>Modo de pasarlo: Sobre la base de salto individual, salvando el vano del puente mediante un salto en profundidad</p>	<p>10</p>	<p>Modo de pasarlo: Sobre la base de un salto individual, recorrer el rollizo lo más rápidamente posible.</p>
<p>11</p>	<p>Modo de pasarlo: Sobre la base de un salto individual, subirla, voltear y caer, todo ello rápidamente y pasando a cuerpo a tierra a su finalización.</p>	<p>12</p>	<p>Modo de pasarlo: Sobre la base del salto individual, pasar sucesivamente los maderos a la torera.</p>
<p>13</p>	<p>Modo de pasarlo: Colgando de la escala en suspensión pura, y con el arma a la espalda, recorrer la escala colocando sucesivamente una mano sobre cada peldaño.</p>	<p>14</p>	<p>Modo de pasarlo: Recorrer la escala situando un pie sucesivamente sobre cada peldaño; y con los cables agarrados por el ejecutante y situados bajo sus axilas.</p>

SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
OBSTÁCULOS PISTA DE APLICACIÓN MILITAR

C-2.72

<p>15</p> <p>Una serie de seis maderos a una altura de 1,20 metros sobre el suelo.</p>		<p>16</p> <p>Foso pequeño de la antigua pista de aplicación.</p>	
<p>17</p> <p>Foso mediano de la antigua pista de aplicación.</p>		<p>18</p> <p>Foso grande de la antigua pista de aplicación.</p>	
<p>19</p> <p>Pequeña loma, badén y desnivel existente en la antigua pista de aplicación.</p>		<p>20</p> <p>Pórtico de 5 metros con escalas de cuerda.</p>	
<p>21</p> <p>Pórtico de 5 metros con una red de las de tipo de desembarco colgada del mismo.</p>		<p>22</p> <p>Pórtico de 5 metros con cuerdas de trepa.</p>	
<p>23</p> <p>Postes de madera hincados en el suelo.</p>		<p>24</p> <p>Sección más alta de pared en ruinas a diferentes alturas.</p>	
<p>25</p> <p>Sección más baja de pared en ruinas a diferentes alturas.</p>		<p>26</p> <p>Sección intermedia de pared en ruinas a diferentes alturas.</p>	
<p>27</p> <p>Anclaje de cuerdas de trepa en el borde superior de la pared citada en el obstáculo anterior.</p>		<p>28</p> <p>Anclaje de escalas de cuerda situados en la misma pared.</p>	

SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional
OBSTÁCULOS PISTA DE APLICACIÓN MILITAR

C-2.72

15	Modo de pasarlo: Sobre la base del salto individual, pasar sucesivamente los maderos mediante apoyo de mano y pie contrario.	16	Modo de pasarlo: Descender a la carrera, saltar al foso y subirlo individualmente con apoyo de mano y antebrazo contrario pasando a continuación a cuerpo a tierra
17	Modo de pasarlo: Igual que el anterior, pero subiéndolo con ayuda de un compañero que hará estribo con las manos.	18	Modo de pasarlo: Igual que los anteriores, pero subiendo el foso escalando individualmente, utilizando las grietas que a tal efecto presenta la pared del mismo.
19	Modo de pasarlo: Sobre la base de un salto individual, recorrer a la carrera sucesivamente la loma y el badén y saltar en profundidad el desnivel adoptando la posición de cuerpo a tierra al llegar al suelo.	20	Modo de pasarlo: Con el arma a la espalda, subir por la escala, dando la vuelta por el travesaño superior del pórtico, y bajando por el otro lado.
21	Modo de pasarlo: Con el arma a la espalda, subir por la red y bajar por el otro lado.	22	Modo de pasarlo: Con el arma a la espalda, trepar la cuerda con presa de pies y manos.
23	Modo de pasarlo: Con el arma a la espalda, trepar el poste con presa de manos y pies, descendiendo a continuación del mismo modo.	24	Modo de pasarlo: Tras haber subido a esta pared, el gesto a entrenar será la caída de la misma, lo cual se hará de salto, con el arma arriba, y cayendo en flexión amortiguadora, pasando a la posición de cuerpo a tierra a continuación.
25	Modo de pasarlo: Tras subir a la misma, se entrenará la caída, que se efectuará agachándose, y apoyando una mano en el borde y con el otro brazo extendido para separar el arma del cuerpo, dejándose caer; cayendo de costado y en flexión amortiguadora.	26	Modo de pasarlo: Tras subir a la misma (lo cual se podrá hacer con las cuerdas o escalas de los dos obstáculos que siguen, o subiendo por la pared más baja y recorriendo en equilibrio el borde superior de la pared), colgarse con ambas manos del borde de la pared y dejarse caer.
27	Modo de pasarlo: Cogiendo la cuerda con ambas manos y con ambos pies en escuadra, uno a cada lado de la cuerda, y apoyados en la pared.	28	Modo de pasarlo: Del mismo modo que el obstáculo anterior, con las piernas en escuadra, la escala entre ellas, los pies apoyándose en la pared.

SESIÓN MODULAR DE ACTIVIDADES FÍSICAS SISTEMÁTICAS
(Actividades de Aplicación Militar)

D-2
Vuelta a la Calma
(10')

Nota: Fichas iguales que en el anexo I (Actividades Genéricas)
(D-1, pág. I-121)

[Página intencionadamente en blanco]

ANEXO III

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS

ÍNDICE ANEXO III

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS

Res (Resistencia)	<p><u>Res – 1.- Método Continuo</u></p> <p><u>Res - 1.1.- Continuo Uniforme Extensivo</u> Res - 1.11.- Continuo Uniforme Extensivo Res - 1.12.- Continuo Uniforme Extensivo Res - 1.13.- Continuo Uniforme Extensivo</p> <p><u>Res - 1.2.- Continuo Variable</u> Res - 1.21.- Continuo Variable Res - 1.22.- Continuo Variable Res - 1.23.- Continuo Variable Res - 1.24.- Continuo Variable</p> <p><u>Res – 2.- Método Fraccionado</u></p> <p><u>Res - 2.1.- Interválico Extensivo Medio</u> Res - 2.11.- Interválico Extensivo Medio</p> <p><u>Res - 2.12.- Interválico Extensivo Medio</u> Res - 2.13.- Interválico Extensivo Medio</p> <p><u>Res – 2.2.- Interválico Intensivo Corto</u> Res - 2.21.- Interválico Intensivo Corto Res - 2.22.- Interválico Intensivo Corto</p> <p><u>Res - 2.3.- Interválico Intensivo Muy Corto</u> Res - 2.31.- Interválico Intensivo Muy Corto Res - 2.32.- Interválico Intensivo Muy Corto</p> <p><u>Res – 3.- Entrenamiento Total</u> Res – 3.1.- Entrenamiento Total</p> <p><u>Res – 4.- Entrenamiento en Circuito</u> Res – 4.1.- Entrenamiento en Circuito</p>
Vel (Velocidad)	<p><u>Vel – 1.- Velocidad</u></p> <p>Vel – 1.1.- Velocidad Vel – 1.2.- Velocidad Vel – 1.3.- Velocidad</p>
Fza (Fuerza)	<p><u>Fza – 1.- Valor Medio</u></p> <p>Fza – 1.1.- Sentadilla Libre Fza – 1.2.- Sentadilla Fza – 1.3.- Sentadilla Frontal Fza – 1.4.- Press de Hombro (Press Militar) Fza – 1.5.- Empuje de Fuerza (Push Press) Fza – 1.6.- Peso Muerto Fza – 1.7.- Peso Muerto de Sumo</p> <p><u>Fza – 2.- Valor Alto / Máximo</u></p> <p>Fza – 2.1.- Sentadilla Fza – 2.2.- Sentadilla Frontal Fza – 2.3.- Press de Hombro (Press Militar) Fza – 2.4.- Empuje de Fuerza (Push Press) Fza – 2.5.- Peso Muerto Fza – 2.6.- Peso Muerto de Sumo Fza – 2.7.- Rutina Polán</p>
Flx (Flexibilidad)	<p><u>Flx – 1.- Estiramiento TRE</u></p> <p>Flx – 1.1.- Estiramientos TRE – Brazos Flx – 1.2.- Estiramientos TRE – Brazos Flx – 1.3.- Estiramientos TRE – Piernas Flx – 1.4.- Estiramientos TRE – Tronco</p> <p><u>Flx – 2.- Estiramiento FNP</u></p> <p>Flx – 2.1.- Estiramientos FNP</p>

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS

Res

(RESISTENCIA)

[Página intencionadamente en blanco]

**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
RESISTENCIA (CUE)**

Res-1.11

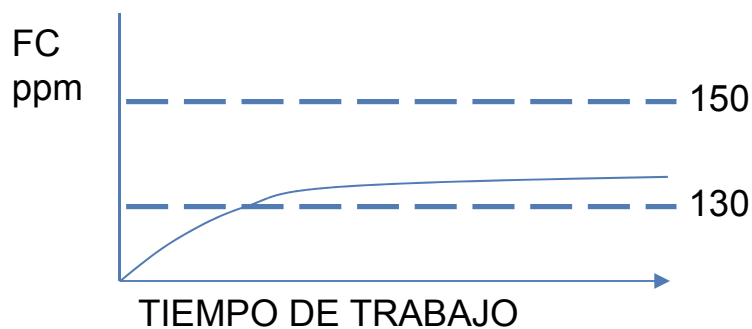
CALENTAMIENTO



PARÁMETROS DE TRABAJO

EFFECTOS: AERÓBICO.
DURACIÓN: 45 min.
INTENSIDAD: 7'38" (B), 6'28" (M), 5'25" (A)
Nº SERIES: 1.
Nº REPETIC.: 1.
UBICACIÓN: PRINCIPIO DEL PERIODO BÁSICO.

REPRESENTACIÓN ESQUEMÁTICA



VUELTA A LA CALMA

1



2



3



4



**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
RESISTENCIA (CUE)**

Res-1.11

CALENTAMIENTO

Sin calentamiento previo (integrado en la parte fundamental de la sesión).
Iniciar la carrera a ritmo suave, incrementando progresivamente la velocidad durante los 5 min iniciales hasta alcanzar el ritmo establecido.

PARÁMETROS DE TRABAJO

DESCRIPCIÓN: Carrera continua en terreno sensiblemente llano.

OBSERVACIONES:

REPRESENTACIÓN ESQUEMÁTICA

OBSERVACIONES: A pesar de que la carga está individualizada, la FC podrá ser ligeramente superior a lo indicado en aquel personal que esté menos entrenado.

VUELTA A LA CALMA

FLEXIBILIDAD (5')

1. D-1.11 (Ejercicio 3): Isquiotibiales y diferentes zonas de la espalda.
2. D.1.12 (Ejercicio 2): Cuádriceps.
3. D-1.21 (Ejercicio 2): Aductores.
4. D-1.12 (Ejercicio 5): Abductores y glúteos.

**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
RESISTENCIA (CUE)**

Res-1.12

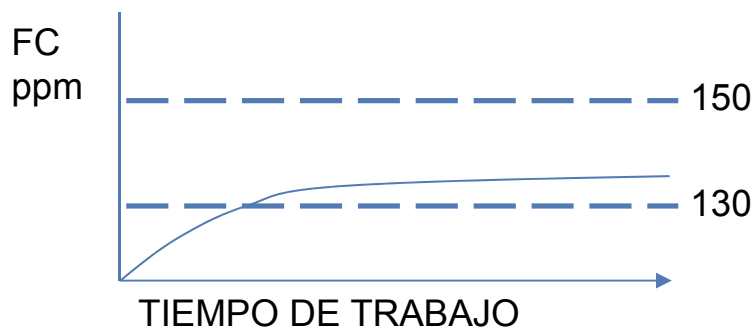
CALENTAMIENTO



PARÁMETROS DE TRABAJO

EFFECTOS: AERÓBICO.
DURACIÓN: 60 min.
INTENSIDAD: 7'38" (B), 6'28" (M), 5'25" (A)
Nº SERIES: 1.
Nº REPETIC.: 1.
UBICACIÓN: FINAL DEL PERIODO BÁSICO.

REPRESENTACIÓN ESQUEMÁTICA



VUELTA A LA CALMA



**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
RESISTENCIA (CUE)**

Res-1.12

CALENTAMIENTO

Sin calentamiento previo (integrado en la parte fundamental de la sesión).
Iniciar la carrera a ritmo suave, incrementando progresivamente la velocidad durante los 5 min iniciales hasta alcanzar el ritmo establecido.

PARÁMETROS DE TRABAJO

DESCRIPCIÓN: Carrera continua en terreno sensiblemente llano.

OBSERVACIONES:

REPRESENTACIÓN ESQUEMÁTICA

OBSERVACIONES: A pesar de que la carga está individualizada, la FC podrá ser ligeramente superior a lo indicado en aquel personal que esté menos entrenado.

VUELTA A LA CALMA

FLEXIBILIDAD (5')

1. D-1.12 (Ejercicio 3): Isquiotibiales y diferentes zonas de la espalda.
2. D-1.21 (Ejercicio 8): Cuádriceps.
3. D-1.21 (Ejercicio 4): Aductores.
4. D-1.21 (Ejercicio 6): Glúteos.

**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
RESISTENCIA (CUE)**

Res-1.13

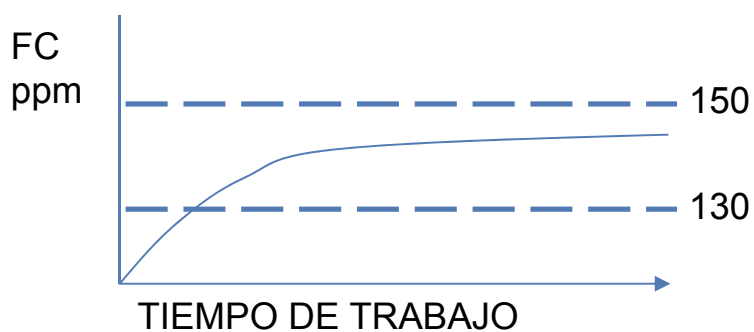
CALENTAMIENTO



PARÁMETROS DE TRABAJO

EFFECTOS: AERÓBICO.
DURACIÓN: 60 min.
INTENSIDAD: 7'22" (B), 6'14" (M), 5'13" (A)
Nº SERIES: 1.
Nº REPETIC.: 1.
UBICACIÓN: PERIODO ESPECÍFICO.

REPRESENTACIÓN ESQUEMÁTICA



VUELTA A LA CALMA

1



2



3



4



**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
RESISTENCIA (CUE)**

Res-1.13

CALENTAMIENTO

Sin calentamiento previo (integrado en la parte fundamental de la sesión).
Iniciar la carrera a ritmo suave, incrementando progresivamente la velocidad durante los 5 min iniciales hasta alcanzar el ritmo establecido.

PARÁMETROS DE TRABAJO

DESCRIPCIÓN: Carrera continua en terreno sensiblemente llano.

OBSERVACIONES:

REPRESENTACIÓN ESQUEMÁTICA

OBSERVACIONES: A pesar de que la carga está individualizada, la FC podrá ser ligeramente superior a lo indicado en aquel personal que esté menos entrenado.

VUELTA A LA CALMA

FLEXIBILIDAD (5')

1. D-1.21 (Ejercicio 7): Isquiotibiales y glúteos.
2. D-1.12 (Ejercicio 2): Cuádriceps.
3. D-1.21 (Ejercicio 3): Aductores.
4. D-1.21 (Ejercicio 5): Cadera.

**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
RESISTENCIA (CV)**

Res-1.21

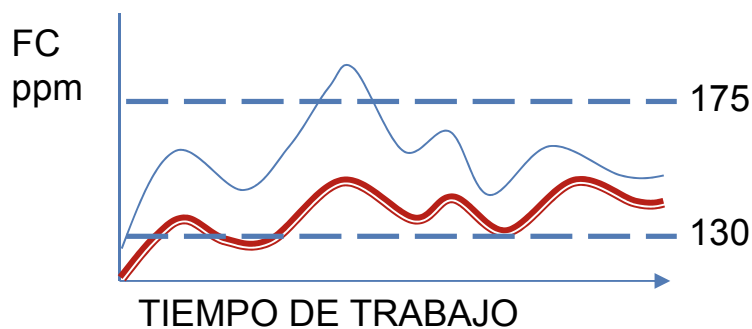
CALENTAMIENTO



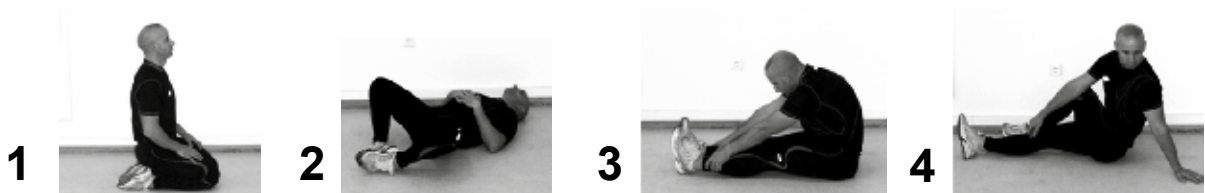
PARÁMETROS DEL TRABAJO

EFFECTOS: AERÓBICO-MIXTO.
DURACIÓN: 50 min.
INTENSIDAD: VARIABLE.
Nº SERIES: 1.
Nº REPETIC.: 1.
UBICACIÓN: PERIODO BÁSICO.

REPRESENTACIÓN ESQUEMÁTICA



VUELTA A LA CALMA



**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
RESISTENCIA (CV)**

Res-1.21

CALENTAMIENTO

EJERCICIOS EN CARRERA (8')

1. Carrera suave (3')
2. Carrera lateral con apertura de brazos y piernas.
3. C-1.11 (Ejercicio 4): Skipping con rodillas a la horizontal.

DURACIÓN DE CADA EJERCICIO (30")

4. A-1.3 (Ejercicio 1): Salto arriba con brazos arriba.
5. C-1.14 (Ejercicio 2): Marchar tocando el suelo con la rodilla retrasada.

PARÁMETROS DEL TRABAJO

DESCRIPCIÓN: Aprovechando las ondulaciones del terreno, acelerando en subidas y recuperando en bajadas.

OBSERVACIONES:

REPRESENTACIÓN ESQUEMÁTICA

OBSERVACIONES:

VUELTA A LA CALMA

CARRERA SUAVE (5')

FLEXIBILIDAD (5')

1. D-1.21 (Ejercicio 8): Cuádriceps.
2. D-1.21 (Ejercicio 4): Aductores.

3. D-1.12 (Ejercicio 3): Isquiotibiales y diferentes zonas de la espalda.
4. D-1.12 (Ejercicio 5): Abductores y glúteos.

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS RESISTENCIA (CV)

Res-1.22

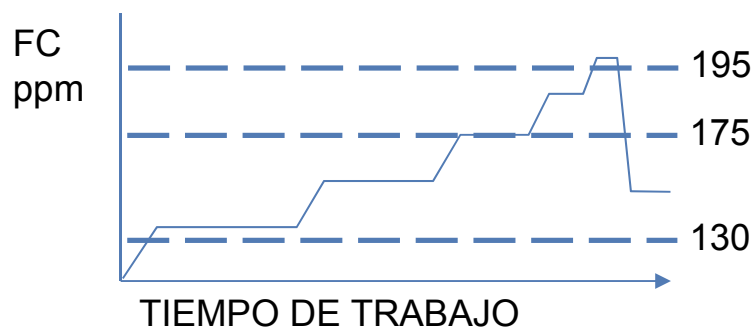
CALENTAMIENTO



PARÁMETROS DEL TRABAJO

EFFECTOS: AERÓBICO-MIXTO.
DURACIÓN: 50 min.
INTENSIDAD: VARIABLE.
Nº SERIES: 1.
Nº REPETIC.: 1.
UBICACIÓN: FINAL DEL PERIODO BÁSICO.

REPRESENTACIÓN ESQUEMÁTICA



VUELTA A LA CALMA



**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
RESISTENCIA (CV)**

Res-1.22

CALENTAMIENTO

EJERCICIOS EN CARRERA (8')

1. Carrera suave (3')
2. Carrera lateral con apertura de brazos y piernas.
3. C-1.11 (Ejercicio 4): Skipping con rodillas a la horizontal.

DURACIÓN DE CADA EJERCICIO (30")

4. A-1.3 (Ejercicio 1): Salto arriba con brazos arriba.
5. C-1.14 (Ejercicio 2): Marchar tocando el suelo con la rodilla retrasada.

PARÁMETROS DEL TRABAJO

DESCRIPCIÓN:

(B) 15 min a 7'22" / 10 min a 6'49" / 8 min a 6'16" / 6 min a 5'44" / 3 min a 5'11" / 1 min a 4'38"

(M) 15 min a 6'14" / 10 min a 5'46" / 8 min a 5'18" / 6 min a 4'51" / 3 min a 4'23" / 1 min a 3'55"

(A) 15 min a 5'13" / 10 min a 4'50" / 8 min a 4'27" / 6 min a 4'04" / 3 min a 3'41" / 1 min a 3'17"

OBSERVACIONES:

REPRESENTACIÓN ESQUEMÁTICA

OBSERVACIONES: La FC podrá ser ligeramente superior a lo indicado en aquel personal que esté menos entrenado.

VUELTA A LA CALMA

CARRERA SUAVE (5')

FLEXIBILIDAD (10')

1. D-1.11 (Ejercicio 3): Isquiotibiales y diferentes zonas de la espalda.
2. D-1.21 (Ejercicio 8): Cuádriceps y ligamentos del tobillo.
3. D-1.21 (Ejercicio 2): Aductores.
4. D-1.21 (Ejercicio 6): Isquiotibiales y glúteos.

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS RESISTENCIA (CV)

Res-1.23

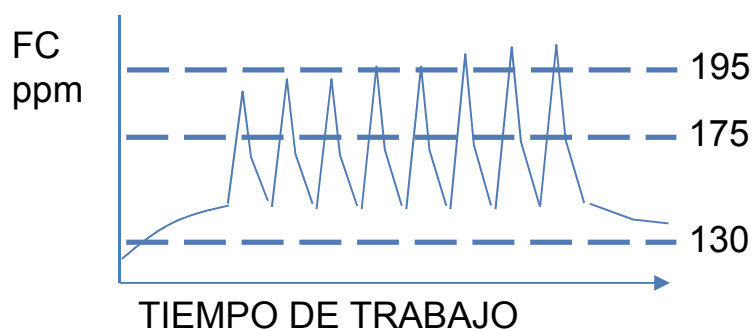
CALENTAMIENTO



PARÁMETROS DEL TRABAJO

EFFECTOS: MIXTO.
DURACIÓN: 50 min.
INTENSIDAD: VARIABLE.
Nº SERIES: 1.
Nº REPETIC.: 1.
UBICACIÓN: PERIODO ESPECÍFICO.

REPRESENTACIÓN ESQUEMÁTICA



VUELTA A LA CALMA



**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
RESISTENCIA (CV)**

Res-1.23

CALENTAMIENTO

EJERCICIOS EN CARRERA (8')

1. Carrera suave (3')
2. Carrera lateral con apertura de brazos y piernas.
3. C-1.11 (Ejercicio 4): Skipping con rodillas a la horizontal.

DURACIÓN DE CADA EJERCICIO (30")

4. A-1.3 (Ejercicio 1): Salto arriba con brazos arriba.
5. C-1.14 (Ejercicio 2): Marchar tocando el suelo con la rodilla retrasada.

PARÁMETROS DEL TRABAJO

DESCRIPCIÓN:

(B) 10 min a 7'38" / 8x (1 min a 5'27" / 3 min a 6'49").

(M) 10 min a 6'28" / 8x (1 min a 4'37" / 3 min a 5'46").

(A) 10 min a 5'25" / 8x (1 min a 3'52" / 3 min a 4'50").

OBSERVACIONES:

REPRESENTACIÓN ESQUEMÁTICA

OBSERVACIONES: La FC podrá ser ligeramente superior a lo indicado en aquel personal que esté menos entrenado.

VUELTA A LA CALMA

CARRERA SUAVE (5')

FLEXIBILIDAD (10')

1. D-1.21 (Ejercicio 7): Isquiotibiales y glúteos.
2. D-1.12 (Ejercicio 2): Cuádriceps.
3. D-1.21 (Ejercicio 3): Aductores.
4. D-1.12 (Ejercicio 5): Abductores y glúteos.

**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
RESISTENCIA (CV)**

Res-1.24

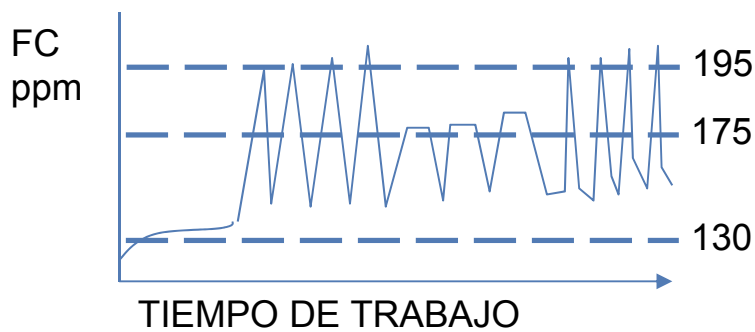
CALENTAMIENTO



PARÁMETROS DEL TRABAJO

EFFECTOS: MIXTO.
DURACIÓN: 50 min.
INTENSIDAD: VARIABLE.
Nº SERIES: 1.
Nº REPETIC.: 1.
UBICACIÓN: PERIODO ESPECÍFICO.

REPRESENTACIÓN ESQUEMÁTICA



VUELTA A LA CALMA



**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
RESISTENCIA (CV)**

Res-1.24

CALENTAMIENTO

EJERCICIOS EN CARRERA (8')

1. Carrera suave (3')
2. Carrera lateral con apertura de brazos y piernas.
3. C-1.11 (Ejercicio 4): Skipping con rodillas a la horizontal.

DURACIÓN DE CADA EJERCICIO (30")

4. A-1.3 (Ejercicio 1): Salto arriba con brazos arriba.
5. C-1.14 (Ejercicio 2): Marchar tocando el suelo con la rodilla retrasada.

PARÁMETROS DEL TRABAJO

DESCRIPCIÓN: 15 min moderado / 15 min cuestas submáximo recuperando en bajadas / 10 min alternancias (1 min moderado + 2 min fuerte) / 10 min moderado con aceleraciones de 10 s cada 2 min.

OBSERVACIONES:

REPRESENTACIÓN ESQUEMÁTICA

OBSERVACIONES: La FC podrá ser ligeramente superior a lo indicado en aquel personal que esté menos entrenado.

VUELTA A LA CALMA

CARRERA SUAVE (5')

FLEXIBILIDAD (10')

1. D-1.12 (Ejercicio 3): Isquiotibiales y diferentes zonas de la espalda.
2. D-1.21 (Ejercicio 8): Cuádriceps y ligamentos del tobillo.
3. D-1.21 (Ejercicio 2): Aductores.
4. D-1.21 (Ejercicio 6): Isquiotibiales y glúteos.

**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
RESISTENCIA (IEM)**

Res-2.11

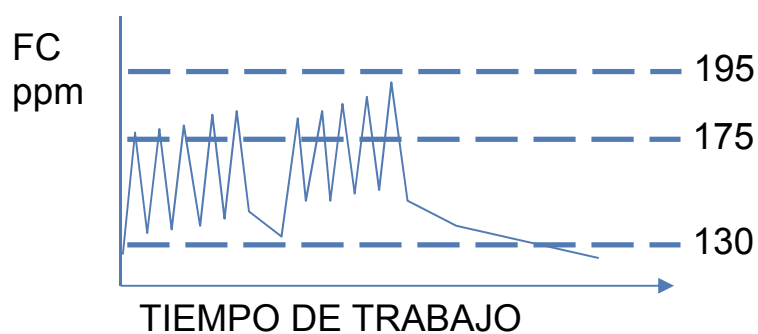
CALENTAMIENTO



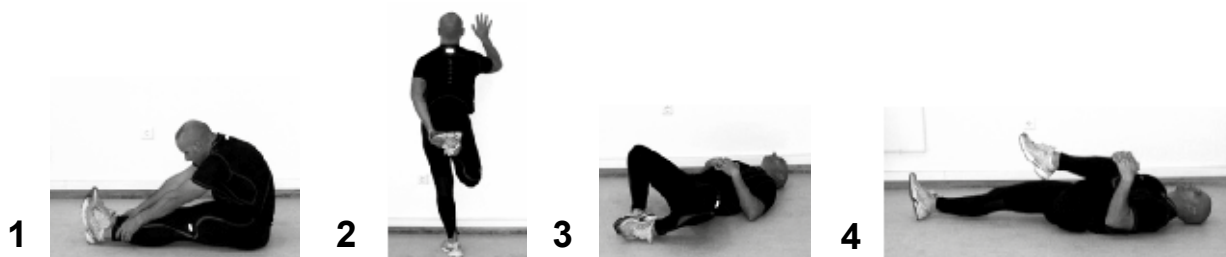
PARÁMETROS DEL TRABAJO

EFFECTOS: AERÓBICO-MIXTO.
DURACIÓN: 25 min.
INTENSIDAD: 200 m en 1'15" (B), 1'04" (M), 53" (A)
Nº SERIES: 2.
Nº REPETIC.: 5.
RECUPERACION: 30" (R)/1'30" (S)
UBICACIÓN: FINAL DEL PERIODO BÁSICO.

REPRESENTACIÓN ESQUEMÁTICA



VUELTA A LA CALMA



**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
RESISTENCIA (IEM)**

Res-2.11

CALENTAMIENTO

EJERCICIOS EN CARRERA (10')

1. Carrera lateral con apertura de brazos y piernas.
2. C-1.11 (Ejercicio 4): Skipping con rodillas a la horizontal.
1. A-1.3 (Ejercicio 1): Salto arriba con brazos arriba.

DURACIÓN DE CADA EJERCICIO (30")

4. C-1.14 (Ejercicio 2): Marchar tocando el suelo con la rodilla retrasada.
5. B-2.18 (Ejercicio 1): Trabajo transverso.

PARÁMETROS DEL TRABAJO

DESCRIPCIÓN: Carrera sobre terreno completamente llano.

OBSERVACIONES:

REPRESENTACIÓN ESQUEMÁTICA

OBSERVACIONES: La FC podrá ser ligeramente superior a lo indicado en aquel personal que esté menos entrenado.

VUELTA A LA CALMA

CARRERA SUAVE (5')

FLEXIBILIDAD (10')

1. D-1.11 (Ejercicio 3): Isquiotibiales y diferentes zonas de la espalda.
2. D-1.12 (Ejercicio 2): Cuádriceps.
3. D-1.21 (Ejercicio 2): Aductores.
4. D-1.21 (Ejercicio 6): Isquiotibiales y glúteos.

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS RESISTENCIA (IEM)

Res-2.12

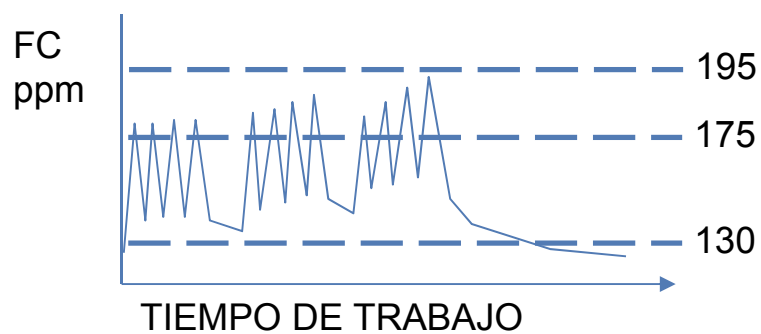
CALENTAMIENTO



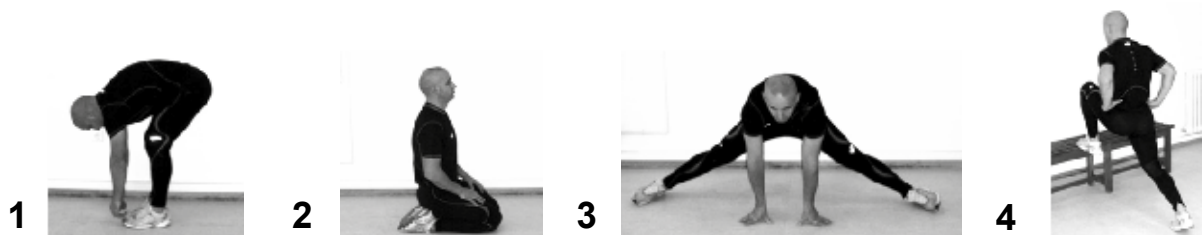
PARÁMETROS DEL TRABAJO

EFFECTOS: AERÓBICO-MIXTO.
DURACIÓN: 30 min.
INTENSIDAD: 250 m en 1'34" (B), 1'20" (M), 1'07" (A)
Nº SERIES: 3.
Nº REPETIC.: 4.
RECUPERACION: 30" (R) / 1'30" (S)
UBICACIÓN: PRINCIPIO DEL PERIODO ESPECÍFICO.

REPRESENTACIÓN ESQUEMÁTICA



VUELTA A LA CALMA



**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
RESISTENCIA (IEM)**

Res-2.12

CALENTAMIENTO

EJERCICIOS EN CARRERA (10')

1. Carrera lateral con apertura de brazos y piernas.
2. C-1.11 (Ejercicio 4): Skipping con rodillas a la horizontal.
3. A-1.3 (Ejercicio 1): Salto arriba con brazos arriba.

DURACIÓN DE CADA EJERCICIO (30")

4. C-1.14 (Ejercicio 2): Marchar tocando el suelo con la rodilla retrasada.
5. B-2.18 (Ejercicio 1): Trabajo transverso.

PARÁMETROS DEL TRABAJO

DESCRIPCIÓN: Carrera sobre terreno completamente llano.

OBSERVACIONES:

REPRESENTACIÓN ESQUEMÁTICA

OBSERVACIONES: La FC podrá ser ligeramente superior a lo indicado en aquel personal que esté menos entrenado.

VUELTA A LA CALMA

CARRERA SUAVE (5')

FLEXIBILIDAD (10')

1. D-1.12 (Ejercicio 3): Isquiotibiales y diferentes zonas de la espalda.
2. D-1.21 (Ejercicio 8): Cuádriceps.
3. D-1.21 (Ejercicio 3): Aductores.
4. D-1.22 (Ejercicio 1): Glúteo e isquiotibiales.

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS RESISTENCIA (IEM)

Res-2.13

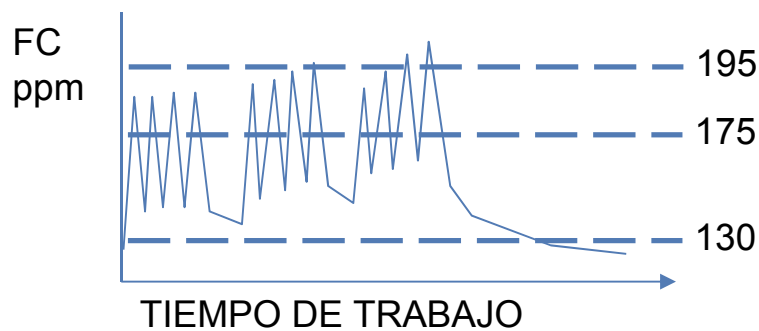
CALENTAMIENTO



PARÁMETROS DEL TRABAJO

EFFECTOS: AERÓBICO-MIXTO.
DURACIÓN: 30 min.
INTENSIDAD: 250 m en 1'26" (B), 1'13" (M), 1'01" (A)
Nº SERIES: 3.
Nº REPETIC.: 4.
RECUPERACION: 30" (R) / 1'30" (S)
UBICACIÓN: FINAL DEL PERIODO ESPECÍFICO.

REPRESENTACIÓN ESQUEMÁTICA



VUELTA A LA CALMA



**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
RESISTENCIA (IEM)**

Res-2.13

CALENTAMIENTO

EJERCICIOS EN CARRERA (10')

1. Carrera lateral con apertura de brazos y piernas.
2. C-1.11 (Ejercicio 4): Skipping con rodillas a la horizontal.
3. A-1.3 (Ejercicio 1): Salto arriba con brazos arriba.

DURACIÓN DE CADA EJERCICIO (30")

4. C-1.14 (Ejercicio 2): Marchar tocando el suelo con la rodilla retrasada.
5. B-2.18 (Ejercicio 1): Trabajo transverso.

PARÁMETROS DEL TRABAJO

DESCRIPCIÓN: Carrera sobre terreno completamente llano.

OBSERVACIONES:

REPRESENTACIÓN ESQUEMÁTICA

OBSERVACIONES: La FC podrá ser ligeramente superior a lo indicado en aquel personal que esté menos entrenado.

VUELTA A LA CALMA

CARRERA SUAVE (5')

FLEXIBILIDAD (10')

1. D-1.21 (Ejercicio 7): Isquiotibiales y glúteos.
2. D-1.12 (Ejercicio 2): Cuádriceps.
3. D-1.21 (Ejercicio 3): Aductores.
4. D-1.12 (Ejercicio 5): Abductores y glúteos.

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS RESISTENCIA (IIC)

Res-2.21

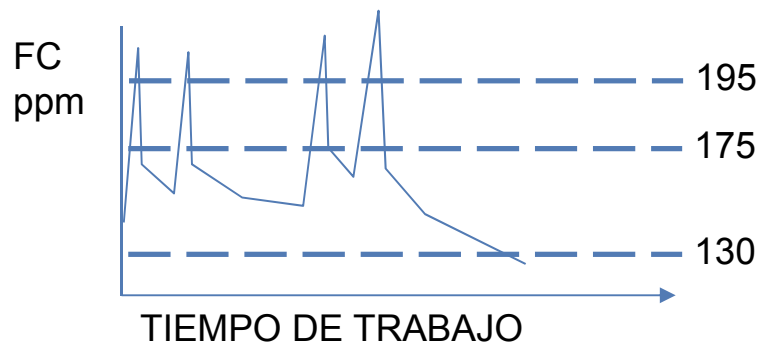
CALENTAMIENTO



PARÁMETROS DEL TRABAJO

EFFECTOS: ANAERÓBICO-MIXTO.
DURACIÓN: 30 min.
INTENSIDAD: 100 m en 29" (B), 25" (M), 21" (A)
Nº SERIES: 2.
Nº REPETIC.: 2.
RECUPERACION: 3' (R) / 8' (S)
UBICACIÓN: PRINCIPIO DEL PERIODO ESPECÍFICO.

REPRESENTACIÓN ESQUEMÁTICA



VUELTA A LA CALMA



**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
RESISTENCIA (IIC)**

Res-2.21

CALENTAMIENTO

EJERCICIOS EN CARRERA (10')

1. Carrera lateral con apertura de brazos y piernas.
2. C-1.11 (Ejercicio 4): Skipping con rodillas a la horizontal.
3. A-1.3 (Ejercicio 1): Salto arriba con brazos arriba.

DURACIÓN DE CADA EJERCICIO (30")

4. C-1.14 (Ejercicio 2): Marchar tocando el suelo con la rodilla retrasada.
5. B-2.18 (Ejercicio 1): Trabajo transverso.

PARÁMETROS DEL TRABAJO

DESCRIPCIÓN: Carrera sobre terreno completamente llano.

OBSERVACIONES:

REPRESENTACIÓN ESQUEMÁTICA

OBSERVACIONES: La FC podrá ser ligeramente superior a lo indicado en aquel personal que esté menos entrenado.

VUELTA A LA CALMA

CARRERA SUAVE (5')

FLEXIBILIDAD (10')

1. D-1.12 (Ejercicio 3): Isquiotibiales y diferentes zonas de la espalda.
2. D-1.21 (Ejercicio 8): Cuádriceps y ligamentos del tobillo.
3. D-1.21 (Ejercicio 2): Aductores.
4. D-1.21 (Ejercicio 6): Isquiotibiales y glúteos.

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS RESISTENCIA (IIC)

Res-2.22

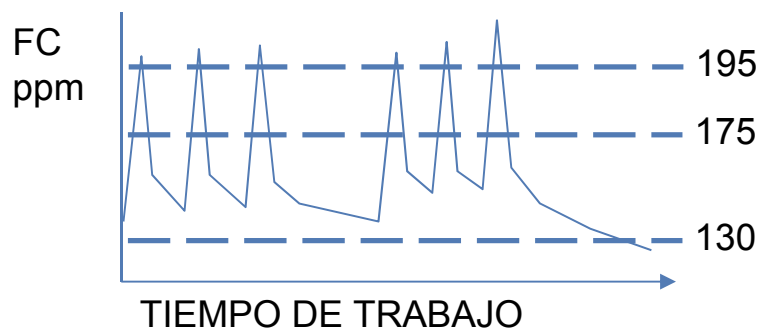
CALENTAMIENTO



PARÁMETROS DEL TRABAJO

EFEKTOS: ANAERÓBICO-MIXTO.
DURACIÓN: 40 min.
INTENSIDAD: 150 m en 44" (B), 37" (M), 31" (A)
Nº SERIES: 2.
Nº REPETIC.: 3.
RECUPERACION: 3' (R) / 8' (S)
UBICACIÓN: FINAL DEL PERIODO ESPECÍFICO.

REPRESENTACIÓN ESQUEMÁTICA



VUELTA A LA CALMA



**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
RESISTENCIA (IIC)**

Res-2.22

CALENTAMIENTO

EJERCICIOS EN CARRERA (10')

1. Carrera lateral con apertura de brazos y piernas.
2. C-1.11 (Ejercicio 4): Skipping con rodillas a la horizontal.
3. A-1.3 (Ejercicio 1): Salto arriba con brazos arriba.

DURACIÓN DE CADA EJERCICIO (30")

4. C-1.14 (Ejercicio 2): Marchar tocando el suelo con la rodilla retrasada.
5. B-2.18 (Ejercicio 1): Trabajo transverso.

PARÁMETROS DEL TRABAJO

DESCRIPCIÓN: Carrera sobre terreno completamente llano.

OBSERVACIONES:

REPRESENTACIÓN ESQUEMÁTICA

OBSERVACIONES: La FC podrá ser ligeramente superior a lo indicado en aquel personal que esté menos entrenado.

VUELTA A LA CALMA

CARRERA SUAVE (5')

FLEXIBILIDAD (10')

1. D-1.21 (Ejercicio 7): Isquiotibiales y glúteos.
2. D-1.12 (Ejercicio 2): Cuádriceps.
3. D-1.21 (Ejercicio 3): Aductores.
4. D-1.12 (Ejercicio 5): Abductores y glúteos.

**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
RESISTENCIA (IIMC)**

Res-2.31

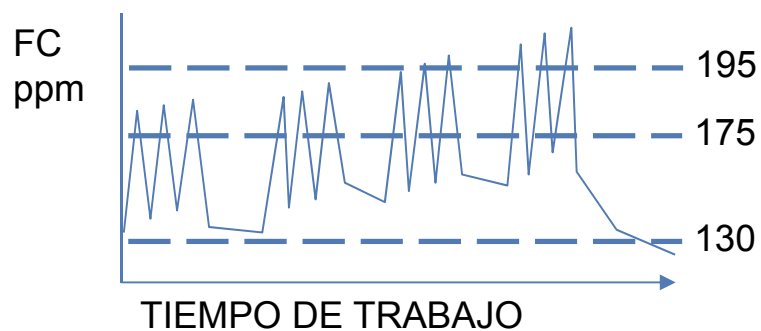
CALENTAMIENTO



PARÁMETROS DEL TRABAJO

EFFECTOS: ANAERÓBICO.
DURACIÓN: 45 min.
INTENSIDAD: 50 m a máxima velocidad.
Nº SERIES: 4.
Nº REPETIC.: 3.
RECUPERACION: 2' (R) / 5' (S)
UBICACIÓN: PRINCIPIO DEL PERIODO ESPECÍFICO.

REPRESENTACIÓN ESQUEMÁTICA



VUELTA A LA CALMA



**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
RESISTENCIA (IIMC)**

Res-2.31

CALENTAMIENTO

EJERCICIOS EN CARRERA (10')

1. Carrera lateral con apertura de brazos y piernas.
2. C-1.11 (Ejercicio 4): Skipping con rodillas a la horizontal.
3. A-1.3 (Ejercicio 1): Salto arriba con brazos arriba.

DURACIÓN DE CADA EJERCICIO (30")

4. C-1.14 (Ejercicio 2): Marchar tocando el suelo con la rodilla retrasada.
5. B-2.18 (Ejercicio 1): Trabajo transverso.

PARÁMETROS DEL TRABAJO

DESCRIPCIÓN: Carrera sobre terreno completamente llano.

OBSERVACIONES:

REPRESENTACIÓN ESQUEMÁTICA

OBSERVACIONES: La FC podrá ser ligeramente superior a lo indicado en aquel personal que esté menos entrenado.

VUELTA A LA CALMA

CARRERA SUAVE (5')

FLEXIBILIDAD (10')

1. D-1.12 (Ejercicio 3): Isquiotibiales y diferentes zonas de la espalda.
2. D-1.21 (Ejercicio 8): Cuádriceps y ligamentos del tobillo.
3. D-1.21 (Ejercicio 2): Aductores.
4. D-1.21 (Ejercicio 6): Isquiotibiales y glúteos.

**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
RESISTENCIA (IIMC)**

Res-2.32

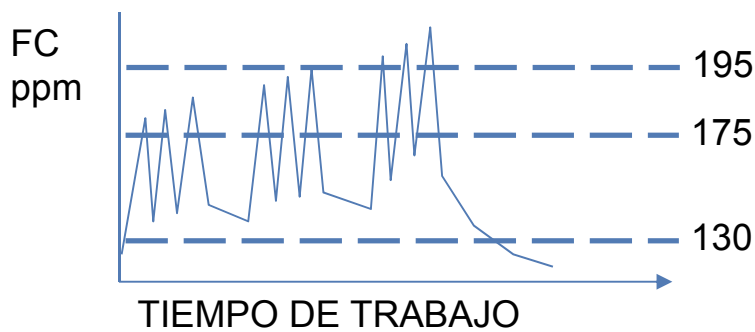
CALENTAMIENTO



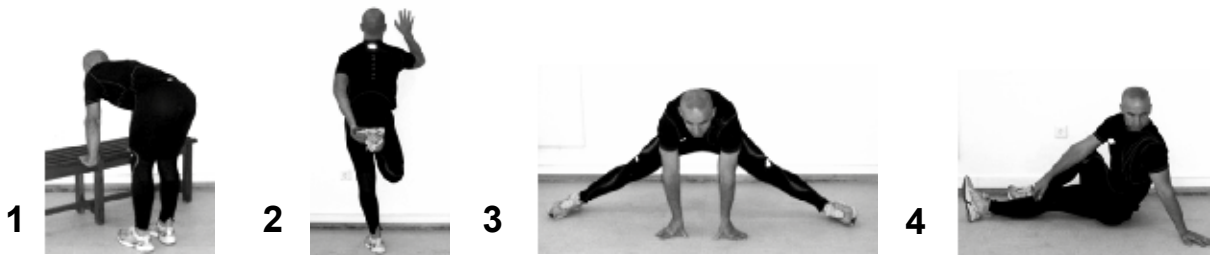
PARÁMETROS DEL TRABAJO

EFFECTOS: ANAERÓBICO.
DURACIÓN: 45 min.
INTENSIDAD: 80 m a máxima velocidad.
Nº SERIES: 3.
Nº REPETIC.: 3.
RECUPERACION: 2' (R) / 5' (S)
UBICACIÓN: PRINCIPIO DEL PERIODO ESPECÍFICO.

REPRESENTACIÓN ESQUEMÁTICA



VUELTA A LA CALMA



**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
RESISTENCIA (IIMC)**

Res-2.32

CALENTAMIENTO

EJERCICIOS EN CARRERA (10')

1. Carrera lateral con apertura de brazos y piernas.
2. C-1.11 (Ejercicio 4): Skipping con rodillas a la horizontal.
3. A-1.3 (Ejercicio 1) Salto arriba con brazos arriba.

DURACIÓN DE CADA EJERCICIO (30")

4. C-1.14 (Ejercicio 2): Marchar tocando el suelo con la rodilla retrasada.
5. B-2.18 (Ejercicio 1): Trabajo transverso.

PARÁMETROS DEL TRABAJO

DESCRIPCIÓN: Carrera sobre terreno completamente llano.

OBSERVACIONES:

REPRESENTACIÓN ESQUEMÁTICA

OBSERVACIONES: La FC podrá ser ligeramente superior a lo indicado en aquel personal que esté menos entrenado.

VUELTA A LA CALMA

CARRERA SUAVE (5')

FLEXIBILIDAD (10')

1. D-1.21 (Ejercicio 7): Isquiotibiales y glúteos.
2. D-1.12 (Ejercicio 2): Cuádriceps.
3. D-1.21 (Ejercicio 3): Aductores.
4. D-1.12 (Ejercicio 5): Abductores y glúteos.

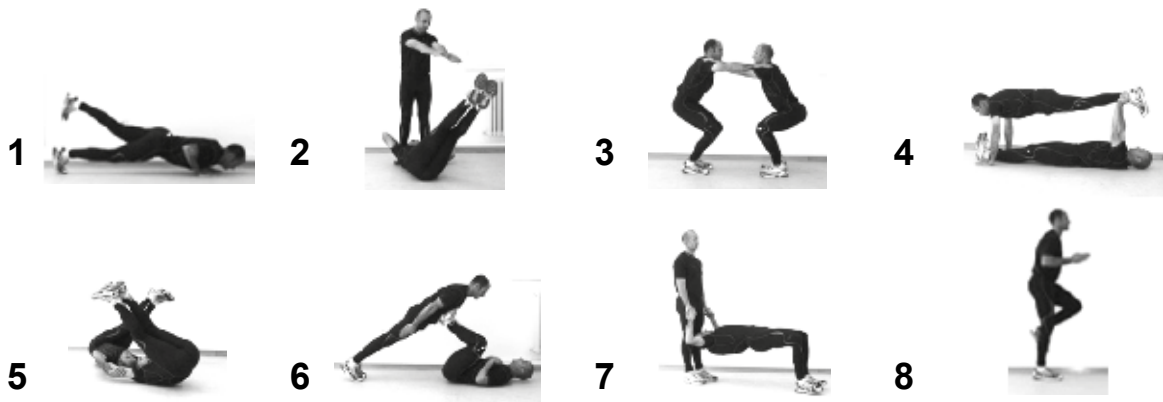
**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
RESISTENCIA (Entrenamiento Total)**

Res-3.1

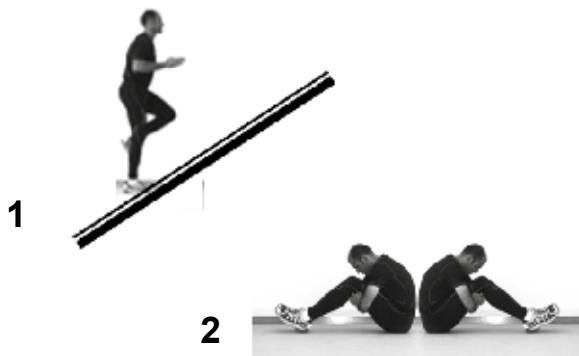
CALENTAMIENTO



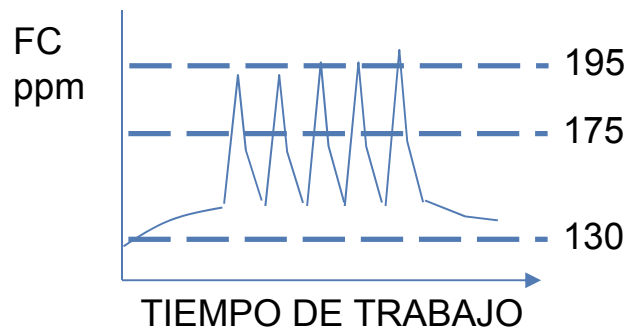
EJERCICIOS DE FUERZA



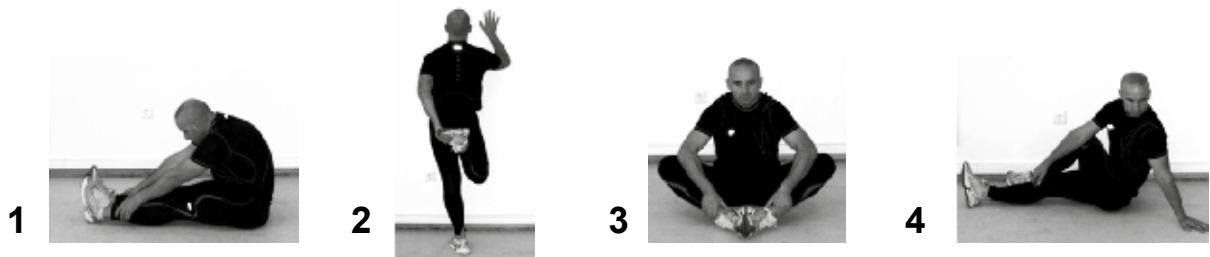
EJERCICIOS DE VELOCIDAD



EJERCICIOS DE RESISTENCIA



VUELTA A LA CALMA



**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
RESISTENCIA (Entrenamiento Total)**

Res-3.1

CALENTAMIENTO

EJERCICIOS EN CARRERA (15')

1. Carrera lateral con apertura de brazos y piernas.
2. A-1.3 (Ejercicio 1): Salto arriba con brazos arriba. (x10)

DURACIÓN DE CADA EJERCICIO (30")

4. C-1.25 (Ejercicio 1): Salto a pídola. (x10)
5. C-1.14 (Ejercicio 1): Patada de fútbol. (x10)
6. Carrera suave (5').

EJERCICIOS DE FUERZA

EJERCICIOS EN CARRERA: 20'

1. B-2.21 (Ejercicio 1): Global. Cuenta seis elevando piernas.
2. B-2.13 (Ejercicio 3): Abdominal. (x2)
3. B-2.13 (Ejercicio 6): Piernas.
4. B-2.13 (Ejercicio 7): Brazos. (x2)

EJECUCIÓN DEL EJERCICIO: 30"

INTENSIDAD: Submáxima

5. B-2.14 (Ejercicio 3): Abdominal.
6. B-2.14 (Ejercicio 6): Piernas. (x2)
7. B-2.14 (Ejercicio 4): Dorsal. (x2)
8. Carrera suave (3')

EJERCICIOS DE VELOCIDAD

TIEMPO TOTAL: 15'

1. Cuestas cortas: 5 x 20 m (20%) / Rec. en las bajadas (1'30").
2. Salidas desde posición sentado. A la voz ("UNO" o "DOS"), persecución al compañero (máx. 20 m). (x10)

EJERCICIOS DE RESISTENCIA

TIEMPO TOTAL: 25'

1. 5 min a 5'25".
2. 5x (1 min a 3'52" / 3 min a 4'50").

VUELTA A LA CALMA

CARRERA SUAVE (5')

FLEXIBILIDAD (10')

1. D-1.11 (Ejercicio 3): Isquiotibiales y diferentes zonas de la espalda.
2. D-1.12 (Ejercicio 2): Cuádriceps.
3. D-1.21 (Ejercicio 2): Aductores.
4. D-1.12 (Ejercicio 5): Abductores y glúteos.

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS RESISTENCIA (Entrenamiento en Circuito)

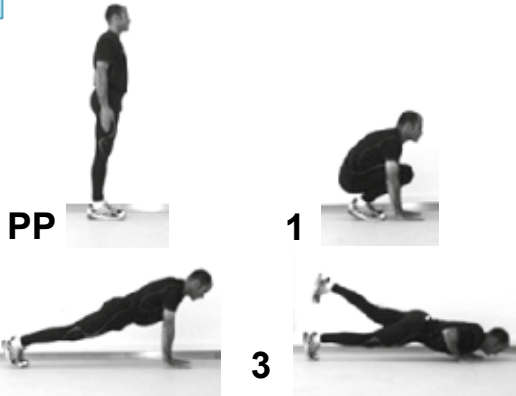
Res-4.1

TIEMPO DE EJECUCIÓN: 30" POR ESTACIÓN
REPETICIONES POR EJERCICIO: MÁXIMAS
Nº DE SERIES: 3

INTERVALO ENTRE EJERCICIOS: 30" (100M ENTRE ESTACIONES)

RECUPERACION ENTRE SERIES: 2'

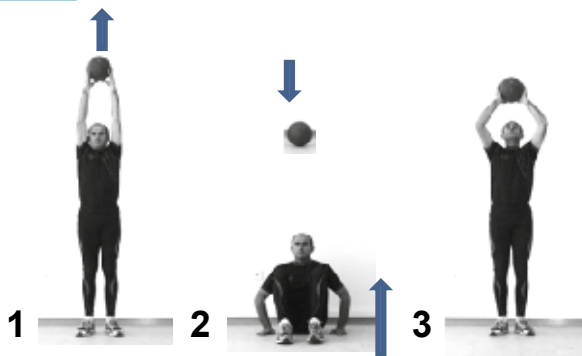
1



2



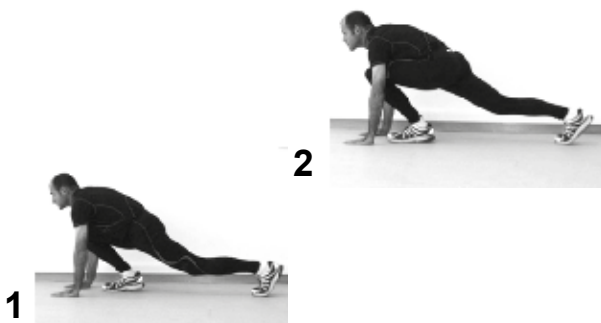
3



4



5



6



SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS RESISTENCIA (Entrenamiento en Circuito)

Res-4.1

TIEMPO DE EJECUCIÓN: 30" POR ESTACIÓN
REPETICIONES POR EJERCICIO: MÁXIMAS
Nº DE SERIES: 3

INTERVALO ENTRE EJERCICIOS: 30" (100M ENTRE ESTACIONES)

RECUPERACION ENTRE SERIES: 2'

1

▪**Nombre del ejercicio:** Cuenta-ocho elevando Piernas.

▪**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, elevando simultáneamente la pierna izquierda.

T-4º: Extender los brazos y bajar pierna izda.

T-5º y 6º: Igual que 3º y 4º pero con pierna dcha.

T-7º y 8º : Volver a pos. 1º y P.P. respectivamente.

▪**Velocidad:** Rápida.

2

▪**Nombre del ejercicio:** La comba

▪**Ejercicio:** P.P.: Firmes, cuerda cogida con ambas manos por sus extremos.

T-1º: Saltar a la comba con los pies juntos.

P.F.: Igual que posición de partida.

▪**Velocidad:** Normal.

▪**Aparatos Auxiliares:** Cuerda.

3

▪**Nombre del ejercicio:** Lanzar balón

▪**Ejercicio:** P.P.: Firmes, brazos arriba con balón.

T-1º: Flexo-extensión de brazos para lanzar el balón arriba.

T-2º: Sentarse.

T-3º: Ponerse en pie y recoger el balón .

P.F.: Firmes, brazos arriba con balón.

▪**Velocidad:** Rápida

▪**Aparatos Auxiliares:** Balón medicinal.

4

▪**Nombre del ejercicio:** Escaleras.

▪**Ejercicio:** P.P.: Firmes enfrentado a la escalera.

T-1º: Subir las escaleras (aprox. 10 peldaños) elevando alternativamente cada rodilla (o muslo) hasta la horizontal.

T-2º: Bajar las escaleras sin solución de continuidad y recuperando.

P.F.: Firmes.

▪**Velocidad:** Subidas rápidas. Descensos

▪**Aparatos Auxiliares:** Escleras.

5

▪**Nombre del ejercicio:** Flexión-extensión piernas alternativo.

▪**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)

▪**Velocidad:** Rápida.

6

▪**Nombre del ejercicio:** Flexión torsión tronco

▪**Ejercicio:** P.P.: **A** y **B** firmes, de espaldas, piernas abiertas. **A** con el balón en las manos.

T-1º: **A** flexiona tronco y lanza el balón por entre las piernas a **B**, que lo recibe de espaldas mediante una torsión de tronco.

T-2º: Igual que T-1º, pero siendo **B** el que lanza el balón para volver a la posición de partida.

▪**Velocidad:** Rápido.

▪**Aparatos Auxiliares:** Balón medicinal.

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS

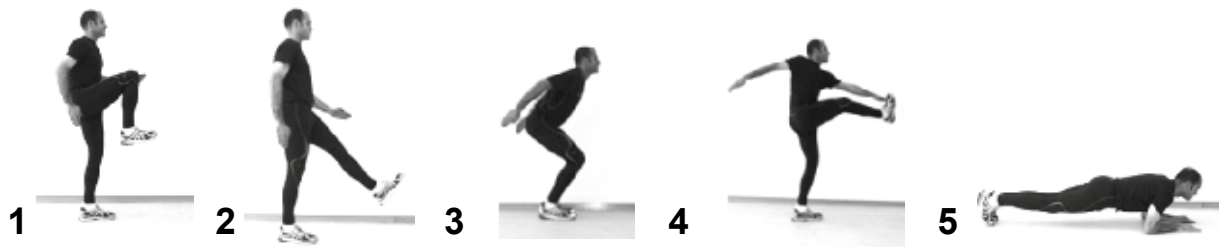
Vel **(VELOCIDAD)**

[Página intencionadamente en blanco]

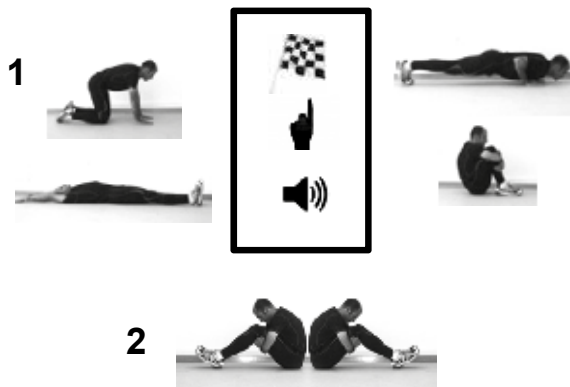
SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS VELOCIDAD

Vel-1.1

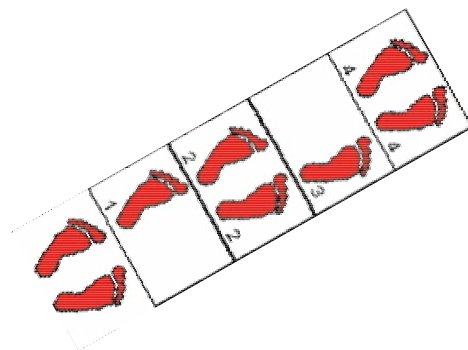
CALENTAMIENTO



V1 ESTÍMULO - REACCIÓN



V2 RAYUELA



V3 CARRERA EN ZIGZAG



V4 BANCOS EN LAS ESQUINAS



VUELTA A LA CALMA



SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS VELOCIDAD

Vel-1.1

CALENTAMIENTO

EJERCICIOS EN CARRERA (15')

1. Elevación de rodillas a la horizontal (skipping).
2. C-1.12 (Ejercicio 4): El soldado.
3. A-1.13 (Ejercicio 1): Salto arriba con brazos arriba. (x10)

DURACIÓN DE CADA EJERCICIO (30")

4. C-1.14 (Ejercicio 1): Patada de fútbol. (x10)
5. B-1.16 (Ejercicio 1) Trabajo transverso.

V1 ESTÍMULO – REACCIÓN (15')

1. Salidas desde distintas posiciones y con diferentes tipos de estímulo. (x10)
2. Persecuciones. (x10)

V2 RAYUELA C-1.61 (Ejercicio 1) (10')

V3 CARRERA EN ZIGZAG C-1.311 (Ejercicio 4) (10')

Cada equipo en hilera con una separación de 2 m entre hombres. A la señal, el último de la hilera corre en zigzag entre sus compañeros a colocarse en cabeza. Cuando lo logra, sale el penúltimo, y así sucesivamente hasta que la hilera vuelva a tomar la disposición inicial. Gana el equipo que primero termina tres series.

V4 BANCOS EN LAS ESQUINAS C-1.314 (Ejercicio 5) (15')

Cada equipo situado sobre un banco en una posición determinada. A la señal, cada equipo corre al banco situado en su diagonal, adoptando en él la misma posición de la que se partió. El equipo que primero lo consigue obtiene un punto. Gana el equipo que obtiene tres puntos.

VUELTA A LA CALMA

CARRERA SUAVE (5')

FLEXIBILIDAD (10')

1. D-1.21 (Ejercicio 7): Isquiotibiales y glúteos.
2. D-1.12 (Ejercicio 2): Cuádriceps.
3. D-1.21 (Ejercicio 3): Aductores.
4. D-1.12 (Ejercicio 5): Abductores y glúteos.

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS VELOCIDAD

Vel-1.2

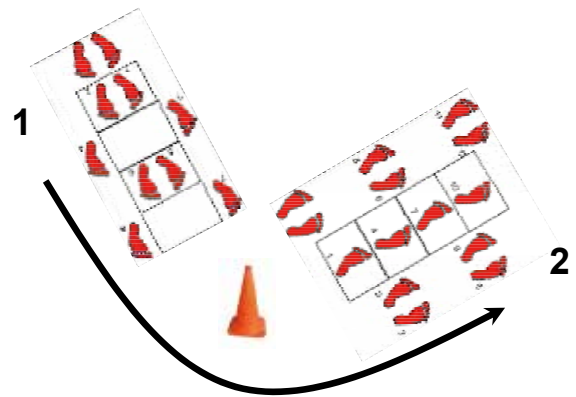
CALENTAMIENTO



V1 ESPEJO CON FUSIL



V2 IN - OUT & TANGO



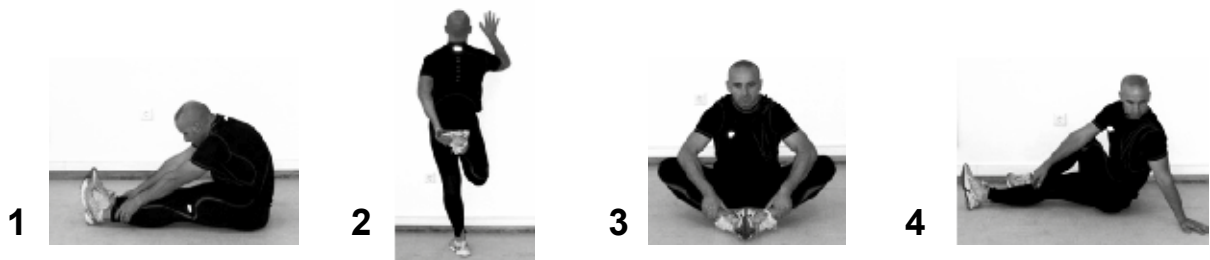
V3 RELEVOS CON BALÓN



V4 TÚ LA LLEVAS



VUELTA A LA CALMA



**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
VELOCIDAD**

Vel-1.2

CALENTAMIENTO

- EJERCICIOS EN CARRERA (15')
1. Elevación de rodillas a la horizontal (skipping).
 2. C-1.12 (Ejercicio 4): El soldado.
 3. Flexión de rodillas para "recoger la moneda". (x10)

- DURACIÓN DE CADA EJERCICIO (30")
4. Balanceos de la pierna libre en el plano antero-posterior. (x10)
 5. B-1.16 (Ejercicio 1): Trabajo transverso.

V1

ESPEJO CON FUSIL
C-2.51, C-2.52, C-2.53 (2 x 5')

Por binomios, uno de los ejecutantes va realizando movimientos de los definidos en la Tabla de Combate, y el compañero "espejo" debe repetirlos en el menor tiempo posible. Después intercambian los roles.

V2

IN-OUT & TANGO
C-1.61 (Ejer. 2) &
C-1.62 (Ejer. 1)
(10')

El ejecutante realiza el ejercicio sin solución de continuidad y en el menor tiempo posible, combinando dos habilidades distintas con un cambio de dirección intermedio.

V3

RELEVOS CON BALÓN
C-1.313 (15')

El primer hombre coge un balón y lo sitúa en una marca a 10 m de la salida, vuelve corriendo y coge el segundo balón, colocándolo a 20 m, y por último, coloca el tercer balón a 30 m. Cuando llega a la salida sale el segundo, que recoge el primer balón y lo deposita en la salida. A continuación hace lo mismo con el segundo y tercer balón. El tercer hombre vuelve a colocarlos, y así sucesivamente.

V4

TÚ LA LLEVAS
C-1.35 (15')

Un jugador deberá coger o tocar al resto de participantes, que evitarán ser cogidos moviéndose por el terreno de juego. El participante que sea cogido o tocado se quedará para coger o tocar a todos los demás.

VUELTA A LA CALMA

- CARRERA SUAVE (5')
- FLEXIBILIDAD (10')
1. D-1.11 (Ejercicio 3): Isquiotibiales y diferentes zonas de la espalda.
 2. D-1.12 (Ejercicio 2): Cuádriceps.

3. D-1.21 (Ejercicio 2) Aductores.
4. D-1.12 (Ejercicio 5): Abductores y glúteos.

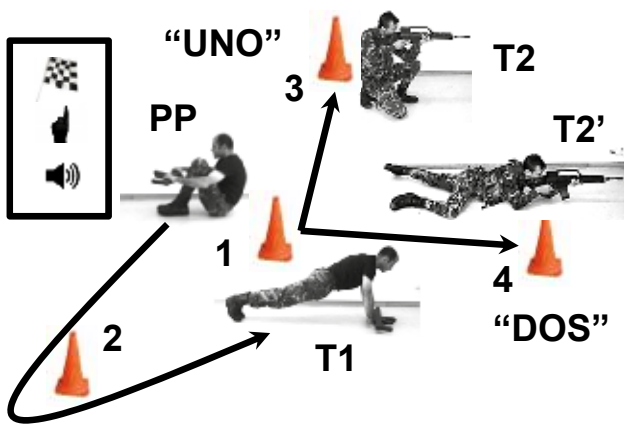
**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
VELOCIDAD**

Vel-1.3

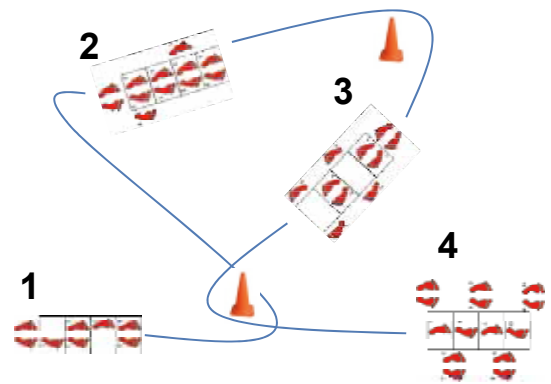
CALENTAMIENTO



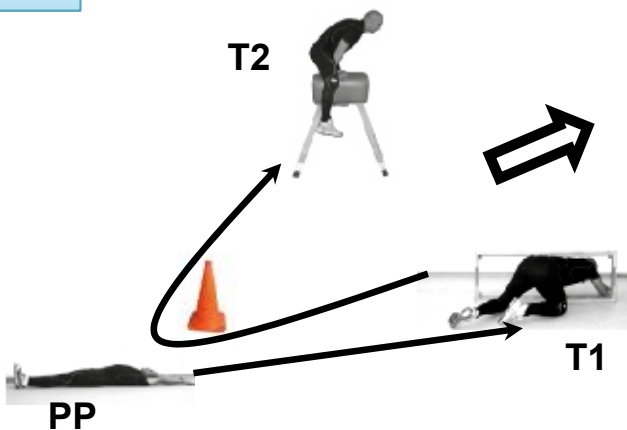
V1 TOMA DE DECISIONES



V2 RECORRIDO DE AGILIDAD



V3 RECORRIDO OBSTÁCULOS



V4 EL HOMBRE DE NEGRO



VUELTA A LA CALMA



**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
VELOCIDAD**

Vel-1.3

CALENTAMIENTO

EJERCICIOS EN CARRERA (15')

1. Carrera lateral con torsión de tronco y cruzando piernas.
2. C-1.12 (Ejercicio 4): El soldado.
3. A-1.13 (Ejercicio 1): Salto arriba con brazos arriba. (x10)

DURACIÓN DE CADA EJERCICIO (30")

4. Balanceos de la pierna libre en el plano lateral. (x10)
5. B-1.16 (Ejercicio 1): Trabajo transverso.

V1 TOMA DE DECISIONES (15')

PP: Sentado en cono 1.

T1: Al recibir el estímulo, el ejecutante rodea el cono 2 y regresa al punto de partida, adoptando la posición de tierra.

T2: En función de la voz "UNO" o "DOS" del instructor, el ejecutante se dirige al cono 3 o 4, y adopta la posición de tiro correspondiente.

V2 RECORRIDO DE AGILIDAD (15')

1. Rayuela: C-1.61 (Ejercicio 1)
2. Cuenta Cinco: C-1.62 (Ejercicio 2)
3. IN – OUT: C-1.61 (Ejercicio 2)
4. Tango: C-1.62 (Ejercicio 1)

La distancia entre dos escaleras consecutivas debe ser de 10-15 metros.

V3 RECORRIDO OBSTÁCULOS (15')

Ejercicio que exige al ejecutante la realización de desplazamientos multidireccionales, ya que el cuerpo siempre deberá estar orientado en la dirección de la flecha ➡.

V4 EL HOMBRE DE NEGRO C-1.34 (15')

El objetivo del "hombre de negro" será coger al mayor número de jugadores que pretenden ir al extremo contrario del terreno de juego para salvarse. El jugador o jugadores que son cogidos por este pasaran a ser su compañero ("hombres de negro") y tendrán el mismo objetivo: coger al mayor numero de participantes que pretendan ir al extremo contrario de donde parten.

VUELTA A LA CALMA

CARRERA SUAVE (5')

FLEXIBILIDAD (10')

1. D-1.21 (Ejercicio 7): Isquiotibiales y glúteos.
2. D-1.12 (Ejercicio 2): Cuádriceps.
3. D-1.21 (Ejercicio 3): Aductores.
4. D-1.12 (Ejercicio 5): Abductores y glúteos.

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS

**Fza
(FUERZA)**

[Página intencionadamente en blanco]

SENTADILLA LIBRE



Comenzar con los pies separados siguiendo el ancho de los hombros, con los dedos levemente hacia afuera.

Mantener la cabeza arriba, con la mirada apenas por encima de la horizontal. No bajar la mirada; el suelo está en visión periférica únicamente.

Mantener el pecho bien firme hacia afuera pero sin inclinarse hacia delante.

Llevar los glúteos hacia atrás y abajo, no hundirse adelantando la rodilla a la puntera del pie.

Las rodillas siguen la línea del pie y no deben rotar ni hacia dentro ni hacia fuera del pie.

Mantener la mayor presión posible en los talones, si las punteras se pueden levantar levemente es señal de que el peso está correctamente en los talones.

Levantar y girar los brazos arriba y afuera al descender alejando las manos de los glúteos tanto como sea posible.

De perfil, la oreja no se mueve hacia delante durante las sentadillas, baja directamente.

Detenerse cuando la cadera esté por debajo de la rodilla, romper la horizontal con los muslos (sentadilla profunda).

Apretar los glúteos y los isquiotibiales, ascender sin inclinarse hacia delante o sin perder el equilibrio.

Regresar por el mismo camino que al descender, sin mover los pies, presionar hacia el suelo como si se intentara separarse del mismo.

Al ascender, al final del movimiento, llegar lo más arriba posible, extensión completa de tobillo, rodilla y cadera.

Utilizar cada parte de la musculatura que sea posible; no hay parte del cuerpo que no trabaje.

PARÁMETROS DE ENTRENAMIENTO

▪FASE 1.^a

2/3 Sesiones semanales.

Barras descargadas y ritmo de ejecución moderado.

3/5 Series de 8/12 repeticiones con una recuperación entre series de 2-3 minutos.

Lo recomendable es un ejercicio por sesión y un instructor por cada 6-8 soldados.

SENTADILLA



Comenzar con los pies separados siguiendo el ancho de los hombros, con los dedos levemente hacia afuera.

Mantener la cabeza arriba, con la mirada apenas por encima de la horizontal. No bajar la mirada; el suelo está en visión periférica únicamente.

Mantener el pecho bien firme hacia afuera pero sin inclinarse hacia delante.

Llevar los glúteos hacia atrás y abajo, no hundirse adelantando la rodilla a la puntera del pie.

Las rodillas siguen la línea del pie y no deben rotar ni hacia dentro ni hacia fuera del pie.

Mantener la mayor presión posible en los talones, si las punteras se pueden levantar levemente es señal de que el peso está correctamente en los talones.

De perfil, la oreja no se mueve hacia delante durante las sentadillas, baja directamente.

Detenerse cuando la cadera esté por debajo de la rodilla, romper la horizontal con los muslos (sentadilla profunda).

Apretar los glúteos y los isquiotibiales, ascender sin inclinarse hacia delante o sin perder el equilibrio.

Regresar por el mismo camino que al descender, sin mover los pies, presionar hacia el suelo como si se intentara separarse del mismo.

Al ascender, al final del movimiento, llegar lo más arriba posible, extensión completa de tobillo, rodilla y cadera.

Utilizar cada parte de la musculatura que sea posible; no hay parte del cuerpo que no trabaje.

Los codos hacia atrás para facilitar la sujeción de la barra que debe descansar en ambos deltoides.

PARÁMETROS DE ENTRENAMIENTO

▪FASE 1.^a

2/3 Sesiones semanales.

Barras descargadas y ritmo de ejecución moderado.

3/5 Series de 8/12 repeticiones con una recuperación entre series de 2-3 minutos.

Lo recomendable es un ejercicio por sesión y un instructor por cada 6-8 soldados.

SENTADILLA FRONTAL



La barra se apoya en el pecho y en los hombros, se sostiene sin apretar, en posición “rack” o de estante. La mecánica es igual que en las otras sentadillas.

La proyección de la barra en el suelo debe pasar por los pies.

La parte más difícil de la sentadilla frontal es la posición de “rack” o estante. Este movimiento ejercita la flexibilidad de hombros y de muñecas.

PARÁMETROS DE ENTRENAMIENTO

▪FASE 1.^a

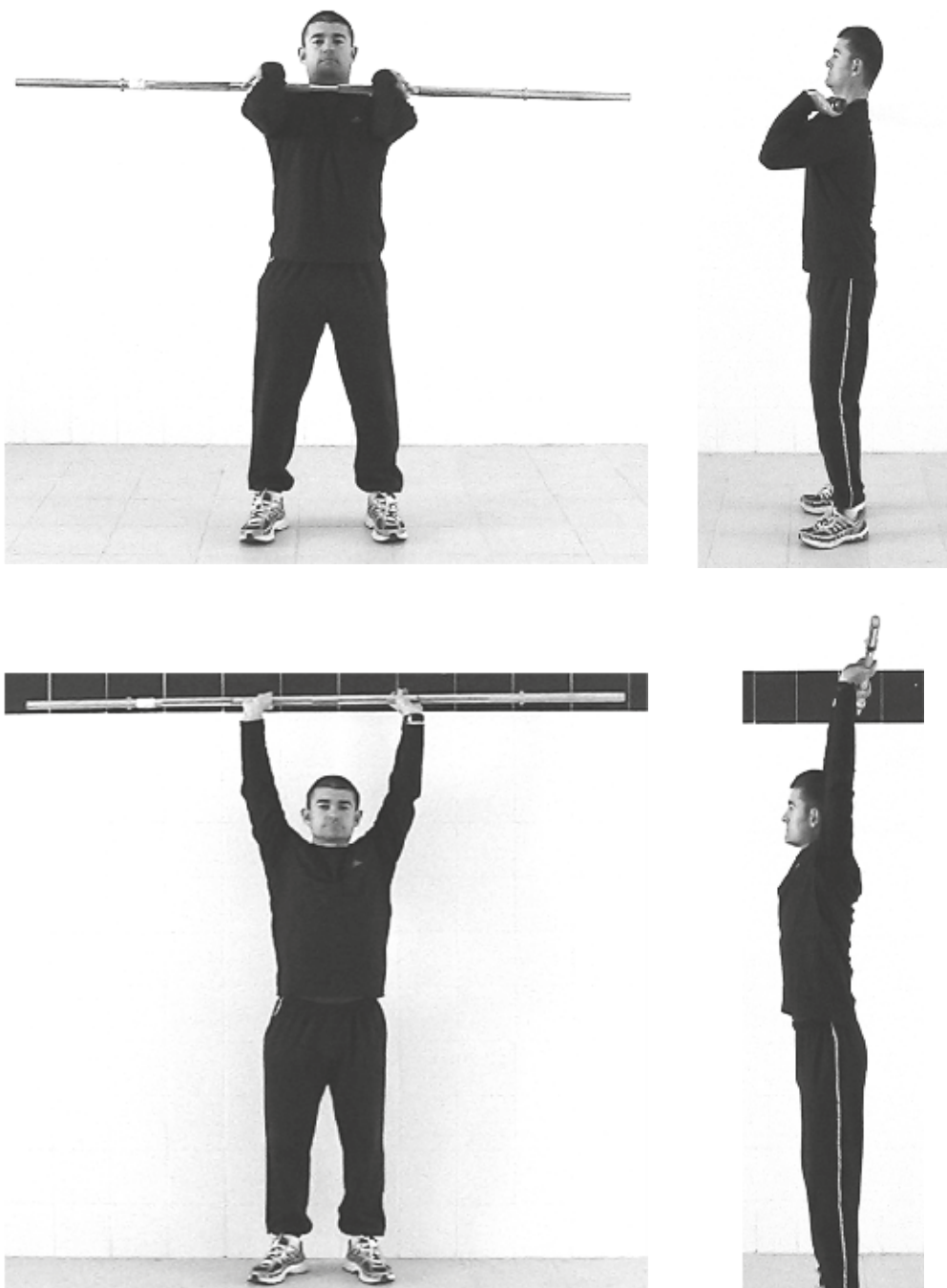
2/3 Sesiones semanales.

Barras descargadas y ritmo de ejecución moderado.

3/5 Series de 8/12 repeticiones con una recuperación entre series de 2-3 minutos.

Lo recomendable es un ejercicio por sesión y un instructor por cada 6-8 soldados.

PRESS DE HOMBRO (PRESS MILITAR)



Preparación: Coger la barra del soporte o cargarla desde la posición de rack. La barra descansa en los hombros con un agarre levemente más ancho que el ancho de los hombros. Los codos están por debajo y al frente de la barra. Los pies deben estar aproximadamente en el mismo ancho que los hombros. La cabeza está levemente inclinada hacia atrás para permitir el paso de la barra.

Empuje: Empuje la barra a una posición directamente encima de la cabeza.

PARÁMETROS DE ENTRENAMIENTO

▪FASE 1.^a

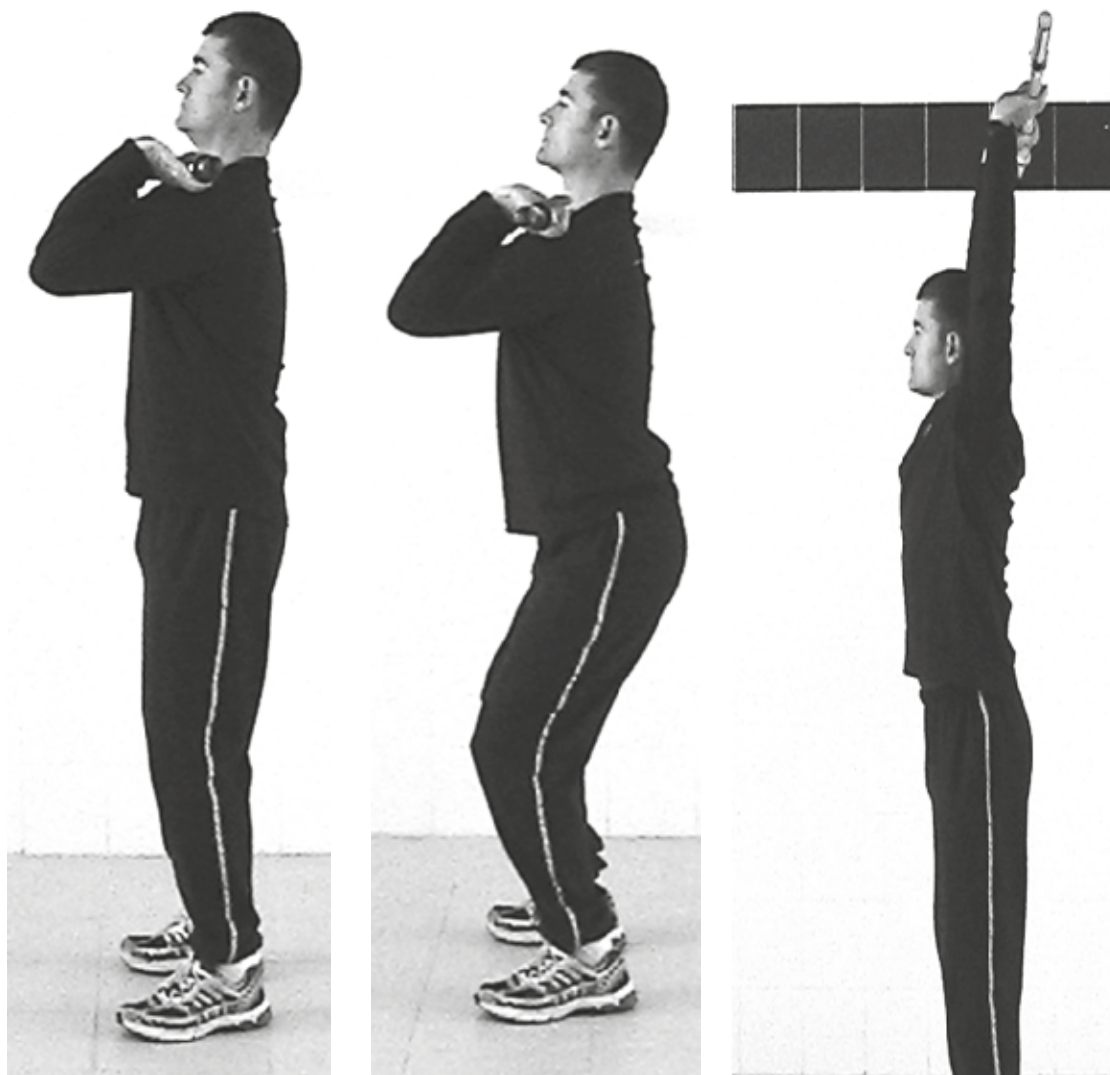
2/3 Sesiones semanales.

Barras descargadas y ritmo de ejecución moderado.

3/5 Series de 8/12 repeticiones con una recuperación entre series de 2-3 minutos.

Lo recomendable es un ejercicio por sesión y un instructor por cada 6-8 soldados.

EMPUJE DE FUERZA (PUSH PRESS)



Preparación: La preparación es la misma que para el press de hombros.

Descenso: Inicie el descenso flexionando las caderas y las rodillas, manteniendo el pecho erguido. El descenso será entre 1/5 y 1/4 de una sentadilla profunda.

Impulso: Sin pausa al final del descenso, la cadera y las piernas se extienden enérgicamente.

Empuje: Mientras la cadera y las piernas completan la extensión, los hombros y los brazos empujan enérgicamente la barra sobre la cabeza hasta que los brazos se extiendan completamente.

Con el empuje de fuerza se podrá impulsar 30% más de peso sobre la cabeza que con el press de hombros. De hecho, la cadera trabaja cada vez más con la progresión de los levantamientos para asistir a los brazos y hombros en el levantamiento de cargas sobre la cabeza.

PARÁMETROS DE ENTRENAMIENTO

▪FASE 1.^a

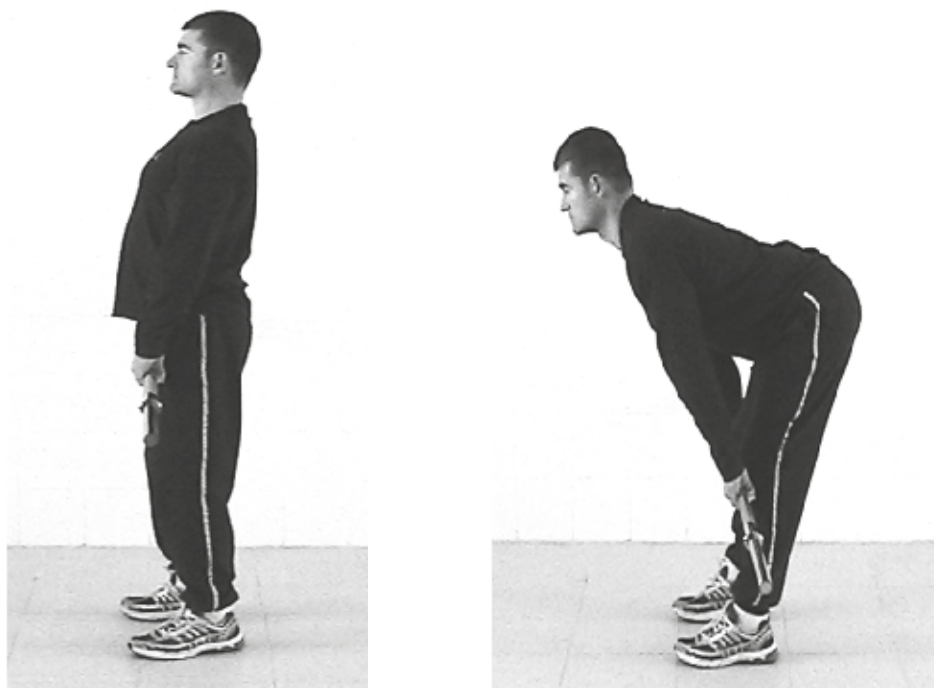
2/3 Sesiones semanales.

Barras descargadas y ritmo de ejecución moderado.

3/5 Series de 8/12 repeticiones con una recuperación entre series de 2-3 minutos.

Lo recomendable es un ejercicio por sesión y un instructor por cada 6-8 soldados.

PESO MUERTO



- Postura natural con los pies debajo de la cadera
- Agarre simétrico, ya sea en paralelo, gancho o alterno
- Manos colocadas donde los brazos no interfieran con las piernas mientras empujamos el suelo
- Barra por encima de la unión del dedo meñique del pie y el pie
- Hombros ligeramente por delante de la barra
- Parte interna de los codos enfrentándose
- Pecho arriba, inflado
- Abdominales contraídos
- Brazos bloqueados, sin empujar
- Hombros erguidos y abajo
- Mantener el peso en los talones
- Recorrido de la barra hacia arriba y abajo cerca de las piernas
- El ángulo de inclinación del torso permanece constante mientras la barra permanece debajo de las rodillas
- Cabeza y mirada hacia adelante
- Los hombros y la cadera suben al mismo ritmo cuando la barra está debajo de las rodillas
- Brazos perpendiculares al suelo hasta el bloqueo

PARÁMETROS DE ENTRENAMIENTO

▪FASE 1.ª

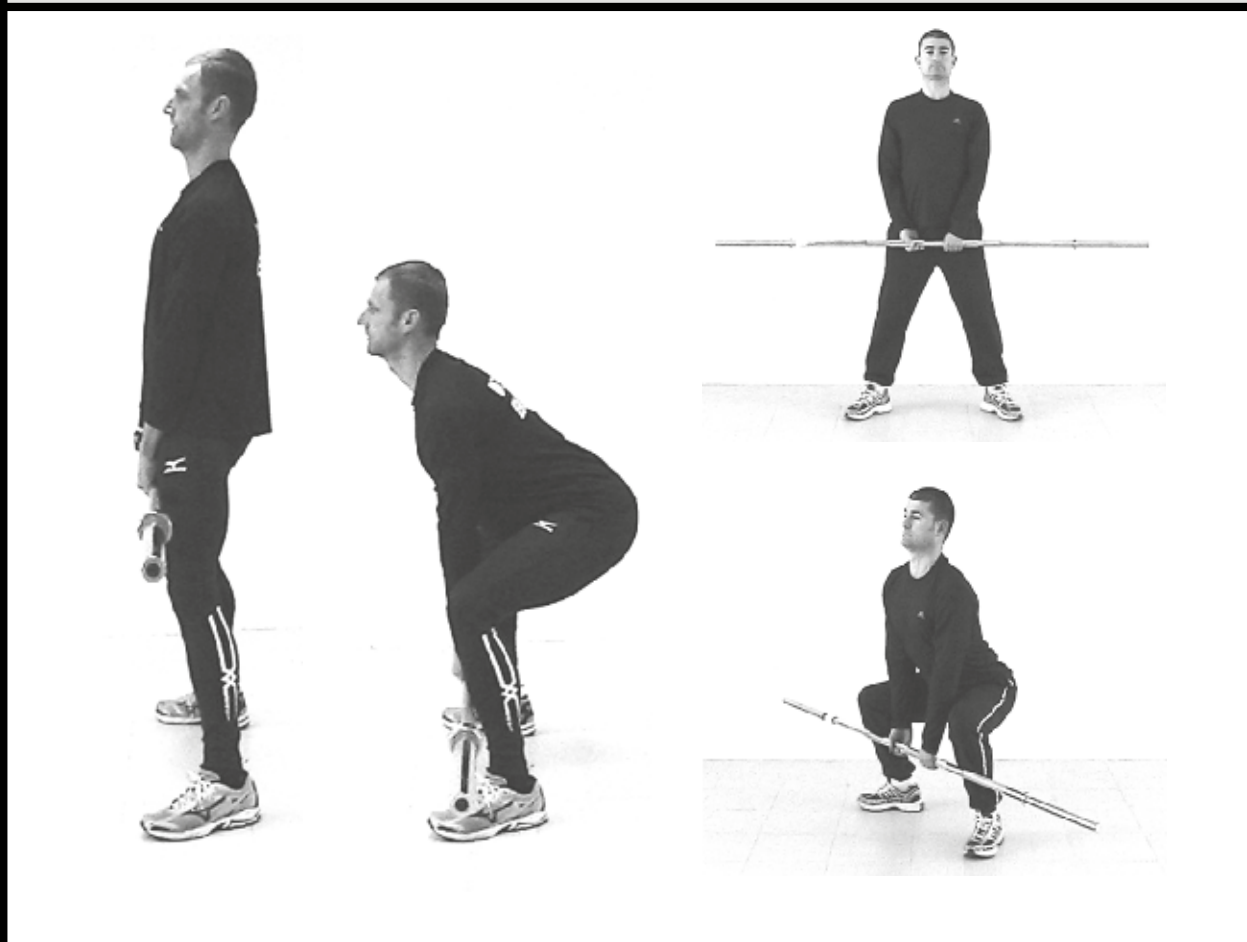
2/3 Sesiones semanales.

Barras descargadas y ritmo de ejecución moderado.

3/5 Series de 8/12 repeticiones con una recuperación entre series de 2-3 minutos.

Lo recomendable es un ejercicio por sesión y un instructor por cada 6-8 soldados.

PESO MUERTO DE SUMO



- Postura ancha de “Sumo”
- Empujar hacia arriba con la cadera y las piernas hasta extenderlas por completo
- Realizar extensión completa de la cadera
- Agarre simétrico, ya sea en paralelo, gancho o alterno
- Manos colocadas donde los brazos no interfieran con las piernas mientras empujamos el suelo
- Barra por encima de la unión del dedo meñique del pie y el pie
- Hombros ligeramente por delante de la barra
- Parte interna de los codos enfrentándose
- Pecho arriba, inflado
- Abdominales contraídos
- Brazos bloqueados, sin empujar
- Hombros erguidos y abajo
- Mantener el peso en los talones
- Recorrido de la barra hacia arriba y abajo cerca de las piernas
- El ángulo de inclinación del torso permanece constante mientras la barra permanece debajo de las rodillas
- Cabeza y mirada hacia adelante
- Los hombros y la cadera suben al mismo ritmo cuando la barra está debajo de las rodillas
- Brazos perpendiculares al suelo hasta el bloqueo

PARÁMETROS DE ENTRENAMIENTO

▪FASE 1.^a

2/3 Sesiones semanales.

Barras descargadas y ritmo de ejecución moderado.

3/5 Series de 8/12 repeticiones con una recuperación entre series de 2-3 minutos.

Lo recomendable es un ejercicio por sesión y un instructor por cada 6-8 soldados.

SENTADILLA



Comenzar con los pies separados siguiendo el ancho de los hombros, con los dedos levemente hacia afuera.

Mantener la cabeza arriba, con la mirada apenas por encima de la horizontal. No bajar la mirada; el suelo está en visión periférica únicamente.

Mantener el pecho bien firme hacia afuera pero sin inclinarse hacia delante.

Llevar los glúteos hacia atrás y abajo, no hundirse adelantando la rodilla a la puntera del pie.

Las rodillas siguen la línea del pie y no deben rotar ni hacia dentro ni hacia fuera del pie.

Mantener la mayor presión posible en los talones, si las punteras se pueden levantar levemente es señal de que el peso está correctamente en los talones.

De perfil, la oreja no se mueve hacia delante durante las sentadillas, baja directamente.

Detenerse cuando la cadera esté por debajo de la rodilla, romper la horizontal con los muslos (sentadilla profunda).

Apretar los glúteos y los isquiotibiales, ascender sin inclinarse hacia delante o sin perder el equilibrio.

Regresar por el mismo camino que al descender, sin mover los pies, presionar hacia el suelo como si se intentara separarse del mismo.

Al ascender, al final del movimiento, llegar lo más arriba posible, extensión completa de tobillo, rodilla y cadera.

Utilizar cada parte de la musculatura que sea posible; no hay parte del cuerpo que no trabaje.

Los codos hacia atrás para facilitar la sujeción de la barra que debe descansar en ambos deltoides.

PARÁMETROS DE ENTRENAMIENTO

▪FASE 2.^a

2/3 Sesiones semanales.

2/3 Series de 12/30 repeticiones con una carga moderada (20 a 30 rm) y ritmo de ejecución moderado.

Una recuperación entre series de 1-2 minutos.

▪FASE 3.^a

3 Sesiones semanales.

3/6 series de 8/15 repeticiones con una carga (8 a 20 rm) y ritmo de ejecución máximo posible.

Una recuperación entre series de 2-3 minutos.

▪FASE 4.^a

Número máximo de repeticiones en función de la carga y la duración de la tarea, a la máxima velocidad de ejecución posible y con descansos completos entre series (4-5).

▪FASE 5.^a

Recuperación.

SENTADILLA FRONTAL



La barra se apoya en el pecho y en los hombros, se sostiene sin apretar, en posición "rack" o de estante. La mecánica es igual que en las otras sentadillas.

La proyección de la barra en el suelo debe pasar por los pies.

La parte más difícil de la sentadilla frontal es la posición de "rack" o estante. Este movimiento ejercita la flexibilidad de hombros y de muñecas.

PARÁMETROS DE ENTRENAMIENTO

▪FASE 1.^a

2/3 Sesiones semanales.

Barras descargadas y ritmo de ejecución moderado.

3/5 Series de 8/12 repeticiones con una recuperación entre series de 2-3 minutos.

▪FASE 2.^a

2/3 Sesiones semanales.

2/3 Series de 12/30 repeticiones con una carga moderada (20 a 30 RM) y ritmo de ejecución moderado.

Una recuperación entre series de 1-2 minutos.

▪FASE 3.^a

3 Sesiones semanales.

3/6 Series de 8/15 repeticiones con una carga (8 a 20 RM) y ritmo de ejecución máximo posible.

Una recuperación entre series de 2-3 minutos.

▪FASE 4.^a

Número máximo de repeticiones en función de la carga y la duración de la tarea, a la máxima velocidad de ejecución posible y con descansos completos entre series (4-5).

▪FASE 5.^a

▪Recuperación.

PRESS DE HOMBRO (PRESS MILITAR)



Preparación: Coger la barra del soporte o cargarla desde la posición de rack. La barra descansa en los hombros con un agarre levemente más ancho que el ancho de los hombros. Los codos están por debajo y al frente de la barra. Los pies deben estar aproximadamente en el mismo ancho que los hombros. La cabeza está levemente inclinada hacia atrás para permitir el paso de la barra.

Empuje: Empuje la barra a una posición directamente encima de la cabeza.

PARÁMETROS DE ENTRENAMIENTO

▪FASE 2.^a

2/3 Sesiones semanales.

2/3 Series de 12/30 repeticiones con una carga moderada (20 a 30 RM) y ritmo de ejecución moderado.

Una recuperación entre series de 1-2 minutos.

▪FASE 3.^a

3 sesiones semanales.

3/6 series de 8/15 repeticiones con una carga (8 a 20 RM) y ritmo de ejecución máximo posible.

Una recuperación entre series de 2-3 minutos.

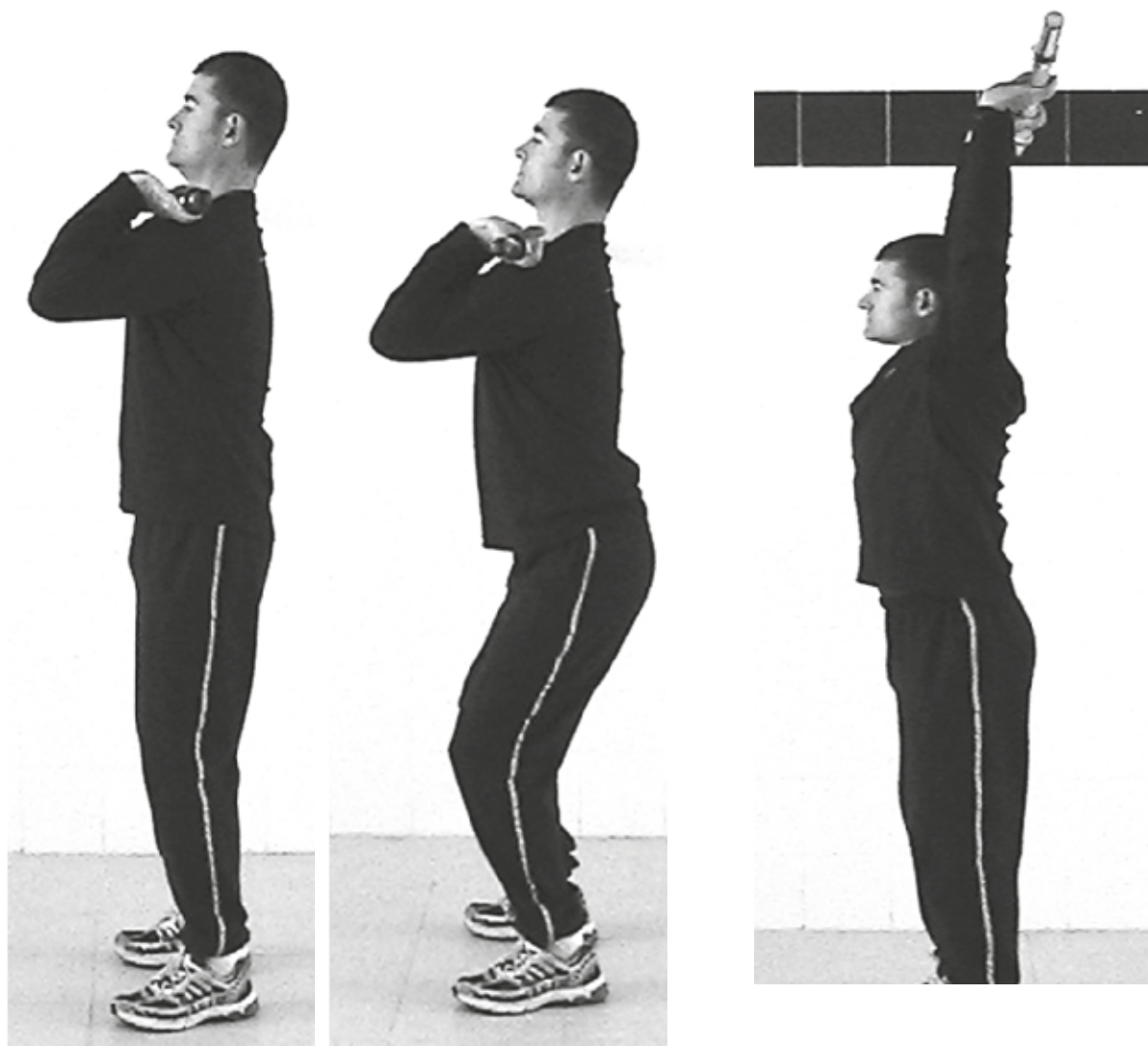
▪FASE 4.^a

Número máximo de repeticiones en función de la carga y la duración de la tarea, a la máxima velocidad de ejecución posible y con descansos completos entre series (4-5).

▪FASE 5.^a

Recuperación.

EMPUJE DE FUERZA (PUSH PRESS)



Preparación: La preparación es la misma que para el press de hombros.

Descenso: Inicie el descenso flexionando las caderas y las rodillas, manteniendo el pecho erguido. El descenso será entre 1/5 y 1/4 de una sentadilla profunda.

Impulso: Sin pausa al final del descenso, la cadera y las piernas se extienden enérgicamente.

Empuje: Mientras la cadera y las piernas completan la extensión, los hombros y los brazos empujan enérgicamente la barra sobre la cabeza hasta que los brazos se extiendan completamente.

Con el empuje de fuerza se podrá impulsar 30% más de peso sobre la cabeza que con el press de hombros. De hecho, la cadera trabaja cada vez más con la progresión de los levantamientos para asistir a los brazos y hombros en el levantamiento de cargas sobre la cabeza.

PARÁMETROS DE ENTRENAMIENTO

▪FASE 2.^a

2/3 Sesiones semanales.

2/3 Series de 12/30 repeticiones con una carga moderada (20 a 30 RM) y ritmo de ejecución moderado.

Una recuperación entre series de 1-2 minutos.

▪FASE 3.^a

3 Sesiones semanales.

3/6 Series de 8/15 repeticiones con una carga (8 a 20 RM) y ritmo de ejecución máximo posible.

Una recuperación entre series de 2-3 minutos.

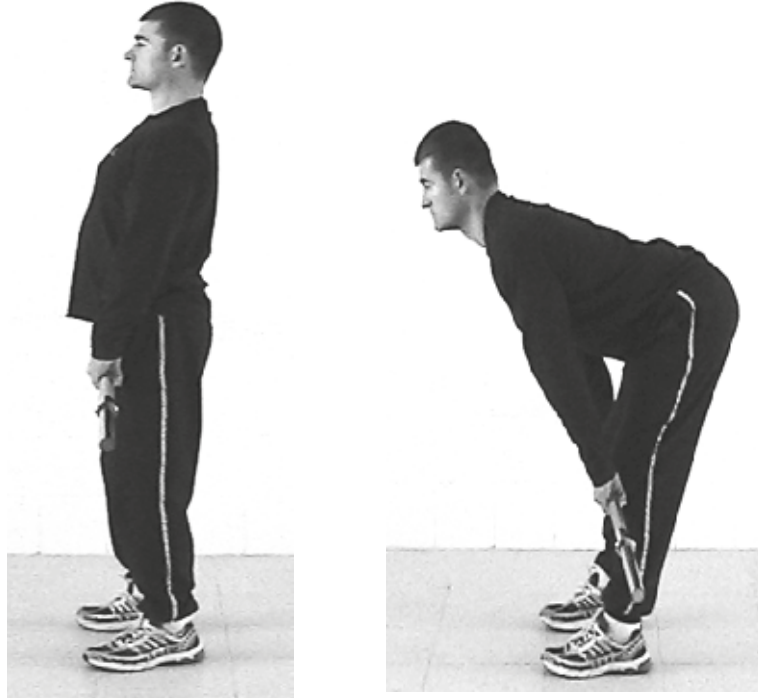
▪FASE 4.^a

Número máximo de repeticiones en función de la carga y la duración de la tarea, a la máxima velocidad de ejecución posible y con descansos completos entre series (4-5).

▪FASE 5.^a

Recuperación.

PESO MUERTO



- Postura natural con los pies debajo de la cadera
- Agarre simétrico, ya sea en paralelo, gancho o alterno
- Manos colocadas donde los brazos no interfieran con las piernas mientras empujamos el suelo
- Barra por encima de la unión del dedo meñique del pie y el pie
- Hombros ligeramente por delante de la barra
- Parte interna de los codos enfrentándose
- Pecho arriba, inflado
- Abdominales contraídos
- Brazos bloqueados, sin empujar
- Hombros erguidos y abajo
- Mantener el peso en los talones
- Recorrido de la barra hacia arriba y abajo cerca de las piernas
- El ángulo de inclinación del torso permanece constante mientras la barra permanece debajo de las rodillas
- Cabeza y mirada hacia adelante
- Los hombros y la cadera suben al mismo ritmo cuando la barra está debajo de las rodillas
- Brazos perpendiculares al suelo hasta el bloqueo

**SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
FUERZA**

Fza-2.5

PARÁMETROS DE ENTRENAMIENTO

▪FASE 2.^a

2/3 Sesiones semanales.

2/3 Series de 12/30 repeticiones con una carga moderada (20 a 30 RM) y ritmo de ejecución moderado.

Una recuperación entre series de 1-2 minutos.

▪FASE 3.^a

3 Sesiones semanales.

3/6 Series de 8/15 repeticiones con una carga (8 a 20 RM) y ritmo de ejecución máximo posible.

Una recuperación entre series de 2-3 minutos.

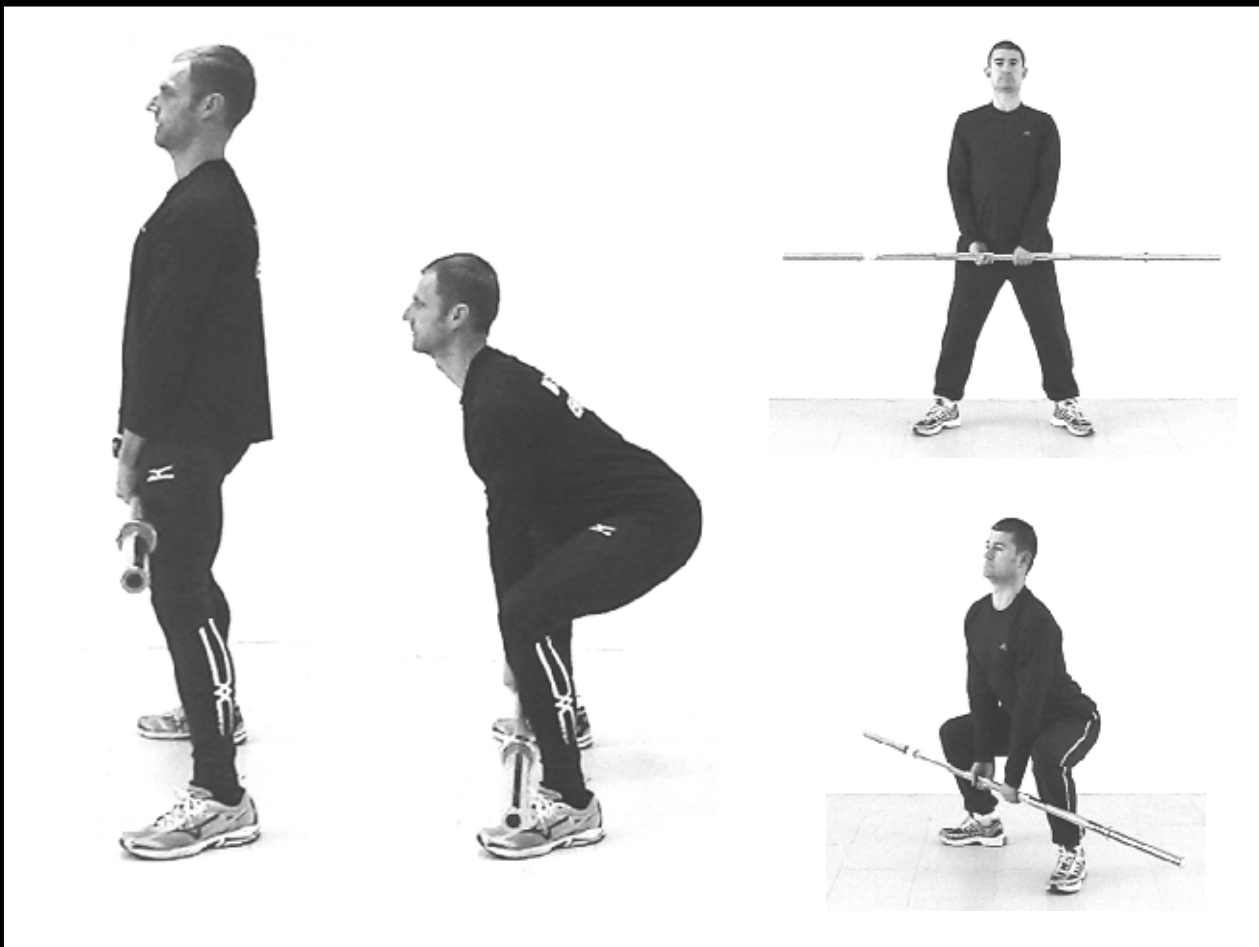
▪FASE 4.^a

Número máximo de repeticiones en función de la carga y la duración de la tarea, a la máxima velocidad de ejecución posible y con descansos completos entre series (4-5).

▪FASE 5.^a

Recuperación.

PESO MUERTO DE SUMO



- Postura ancha de “Sumo”
- Empujar hacia arriba con la cadera y las piernas hasta extenderlas por completo
- Realizar extensión completa de la cadera
- Agarre simétrico, ya sea en paralelo, gancho o alterno
- Manos colocadas donde los brazos no interfieran con las piernas mientras empujamos el suelo
- Barra por encima de la unión del dedo meñique del pie y el pie
- Hombros ligeramente por delante de la barra
- Parte interna de los codos enfrentándose
- Pecho arriba, inflado
- Abdominales contraídos
- Brazos bloqueados, sin empujar
- Hombros erguidos y abajo
- Mantener el peso en los talones
- Recorrido de la barra hacia arriba y abajo cerca de las piernas
- El ángulo de inclinación del torso permanece constante mientras la barra permanece debajo de las rodillas
- Cabeza y mirada hacia adelante
- Los hombros y la cadera suben al mismo ritmo cuando la barra está debajo de las rodillas
- Brazos perpendiculares al suelo hasta el bloqueo

PARÁMETROS DE ENTRENAMIENTO

▪FASE 2.^a

2/3 Sesiones semanales.

2/3 Series de 12/30 repeticiones con una carga moderada (20 a 30 RM) y ritmo de ejecución moderado.

Una recuperación entre series de 1-2 minutos.

▪FASE 3.^a

3 Sesiones semanales.

3/6 Series de 8/15 repeticiones con una carga (8 a 20 RM) y ritmo de ejecución máximo posible.

Una recuperación entre series de 2-3 minutos.

▪FASE 4.^a

Número máximo de repeticiones en función de la carga y la duración de la tarea, a la máxima velocidad de ejecución posible y con descansos completos entre series (4-5).

▪FASE 5.^a

Recuperación.

RUTINA POLÁN

POLAN (FLEXIONES + EXTENSIONES + CUERDA + FONDOS PARALELAS + CARRERA + HOMBRO + ABDOMINALES)

INSTALACIONES

1 cuerda

1 barras paralelas

1 barra para flexiones

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Las pruebas que a continuación se relacionan han de ejecutarse en el orden marcado.

La pausa entre los ejercicios y las repeticiones de cada uno, la elige el ejecutante, excepto la marcada.

Se puede iniciar haciendo la mitad de repeticiones o sólo 2 series de tren superior.

PRUEBAS

FUERZA TREN SUPERIOR: (15 flexiones de barra + 15 extensiones abiertas + 5 medias cuerdas + 15 extensiones cerradas + 15 fondos de triceps en paralelas + 2' pausa) x 3

FUERZA TREN SUPERIOR (más suave): (4 flexiones de barra + 15 extensiones apoyo brazos + escalera + 4 fondos paralelas + 15 extensiones apoyo piernas + 15 fondos de triceps) x 3

Multisaltos en escalera: 2 DOBLE APOYO EN CADA ESCALON + 2 DOBLE APOYO CADA 2 ESCALON + 2 (5 IZDO + 5 DRCHO + 5 IZDO + 5 DRCHO)

580m

CARRETILLA PRONO(40M) + CARRETILLA SUPINO(40M) + 15 FLEX-EXT ACOSTADOS

580m

15 FLEX-EXT PIERNAS ESPALDAS + 15 FONDOS INVERSOS APOYO COMPAÑERO + 15 FLEX-EXT BRAZOS

580m

ARRASTRE COMPAÑERO (40M) + 10 FLEX-EXT BRAZOS DESDE PINO + REPTADA (40M)

580m

TABLA ABDOMINALES

PARÁMETROS DE ENTRENAMIENTO

En las fases 1, 2 y 3 se realizan los ejercicios que componen la rutina por separado, antes de integrarlos en la fase 4 en la citada rutina.

Al inicio de esta fase 4 la rutina se realiza completando las repeticiones fijadas, sin importar el tiempo de ejecución.

La progresión se materializa invirtiendo menos tiempo en la realización de las repeticiones fijadas para cada ejercicio, por lo que disminuirá el tiempo total del circuito.

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS

Flx **(FLEXIBILIDAD)**

[Página intencionadamente en blanco]

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
FLEXIBILIDAD - Brazos
 Estiramiento TRE (Tensión-Relajación-Estiramiento)

Flx- 1.1

TENSIÓN: 10"

RELAJACIÓN: 2" – 3"

ESTIRAMIENTO: 10" – 30"

1

Aductores brazos (Pectorales)

T-1
(Tensión)



T-2
(Estiramiento)



2

Aductores brazos (Pectorales)

T-1
(Tensión)



T-2
(Estiramiento)



3

Extensores y abductores brazos

T-1
(Tensión)



T-2
(Estiramiento)



4

Extensores y abductores brazos

T-1
(Tensión)



T-2
(Estiramiento)



SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
FLEXIBILIDAD - Brazos
Estiramiento TRE (Tensión-Relajación-Estiramiento)

Flx- 1.1

TENSIÓN:10"

RELAJACIÓN: 2" – 3"

ESTIRAMIENTO: 10" – 30"

1

**Aductores
brazos
(Pectorales)**

- Cualidad Física:** Flexibilidad
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Aductores brazos
- Ejercicio:** P.P.: Firmes. Brazos en antepulsión.
T-1 (Tensión): Mantener los brazos extendidos delante del cuerpo y oprimir las manos fuertemente, la una contra la otra.
T-2 (Estiramiento): Extender los brazos hacia arriba y hacia atrás sujetándose en una pared.
- Tipo de Movimiento:** T-1: Activo resistido
T-2: Pasivo forzado
- Técnica de movimiento:** T-1:Conducido
T-2: -
- Estructura:** Analítico construido
- Contracción:** T-1: Isométrica
T-2: Ninguna
- Velocidad:** Lenta
- Material Auxiliar:** Balón voleibol

2

**Aductores
brazos
(Pectorales)**

- Cualidad Física:** Flexibilidad
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Aductores brazos
- Ejercicio:** P.P.: Firmes. Pierna adelantada con el brazo contrario en abducción 90°.
T-1 (Tensión): Apoyarse de lado en una esquina y oprimir fuertemente el antebrazo contra ella.
T-2 (Estiramiento): Mantener inmóvil el antebrazo y afianzar los pies. Girar el tronco hacia delante y hacia afuera, de manera que la parte el pecho quede lo más avanzada posible.
- Tipo de Movimiento:** T-1: Activo resistido
T-2: Pasivo forzado
- Técnica de movimiento:** T-1:Conducido
T-2: -
- Estructura:** Analítico construido
- Contracción:** T-1: Isométrica
T-2: Ninguna
- Velocidad:** Lenta
- Material Auxiliar:** Pared en esquina

3

**Extensores
y abductores
brazos**

- Cualidad Física:** Flexibilidad
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Extensores y abductores brazos
- Ejercicio:** P.P.: Firmes. Pierna adelantada con el brazo del mismo lado en flexión.
T-1 (Tensión): Colocarse de cara a la pared, codo levantado y antebrazo dirigido hacia atrás. Apretar fuertemente el codo contra la pared.
T-2 (Estiramiento): Doblar el brazo hacia atrás contra la espalda, con ayuda de la otra mano, que oprimirá el codo hacia atrás y hacia abajo.
- Tipo de Movimiento:** T-1: Activo resistido
T-2: Pasivo forzado
- Técnica de movimiento:** T-1:Conducido
T-2: -
- Estructura:** Analítico construido
- Contracción:** T-1: Isométrica
T-2: Ninguna
- Velocidad:** Lenta
- Material Auxiliar:** Pared

4

**Extensores
y abductores
brazos**

- Cualidad Física:** Flexibilidad
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Extensores y abductores brazos
- Ejercicio:** P.P.: Firmes, brazos en la horizontal.
T-1 (Tensión): Mantener el codo levantado, con el brazo cruzando el pecho hacia el hombro opuesto. Oprimir el codo en esta posición contra la otra mano, que le ofrecerá resistencia, hacia delante y hacia afuera.
T-2 (Estiramiento): Apriete el codo lo más fuerte que pueda con la otra mano contra el hombro opuesto.
- Tipo de Movimiento:** T-1: Activo resistido
T-2: Pasivo forzado
- Técnica de movimiento:** T-1:Conducido
T-2: -
- Estructura:** Analítico construido
- Contracción:** T-1: Isométrica
T-2: Ninguna
- Velocidad:** Lenta
- Material Auxiliar:** Ninguno

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
FLEXIBILIDAD - Brazos
 Estiramiento TRE (Tensión-Relajación-Estiramiento)

Flx- 1.2

TENSIÓN:10"

RELAJACIÓN: 2" – 3"

ESTIRAMIENTO: 10" – 30"

5

**Extensores
y abductores
brazos**

T-1
(Tensión)



T-2
(Estiramiento)



6

Flexores brazos

T-1
(Tensión)



T-2
(Estiramiento)



7

Flexores manos

T-1
(Tensión)



T-2
(Estiramiento)



8

Flexores dedos

T-1
(Tensión)



T-2
(Estiramiento)



SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
FLEXIBILIDAD Brazos
Estiramiento TRE (Tensión-Relajación-Estiramiento)

Flx- 1.2

TENSIÓN:10"

RELAJACIÓN: 2" – 3"

ESTIRAMIENTO: 10" – 30"

5

Extensores y abductores brazos

▪Cualidad Física: Flexibilidad
▪Ejecutantes: Individual
▪Localización Muscular: Extensores y abductores brazos
▪Ejercicio: P.P.: Firmes, manos en la nuca.
 T-1 (Tensión): Con una mano conducir el codo del brazo opuesto por detrás de la nuca. Intentar desplazar lateralmente el brazo contra la resistencia de la mano que lo sujeta.
 T-2 (Estiramiento): La mano que ayuda, que antes estaba en tensión, ejerciendo una fuerza opuesta, tras la nuca, atrae ahora hacia sí lo máximo posible el brazo.
▪Tipo de Movimiento: T-1: Activo resistido
 T-2: Pasivo forzado
▪Técnica de movimiento: T-1:Conducido
 T-2: -
▪Estructura: Analítico construido
▪Contracción: T-1: Isométrica
 T-2: Ninguna
▪Velocidad: Lenta
▪Material Auxiliar: Ninguno

6

Flexores brazos

▪Cualidad Física: Flexibilidad
▪Ejecutantes: Individual
▪Localización Muscular: Flexores brazos
▪Ejercicio: P.P.: Firmes, brazos en retropulsión.
 T-1 (Tensión): Con lo brazos estirados hacia atrás y las palmas de las manos hacia arriba, oprimir fuertemente hacia abajo contra objeto que ofrezca resistencia.
 T-2 (Estiramiento): Mantener las manos en la misma posición y flexionar las rodillas hasta donde se pueda.
▪Tipo de Movimiento: T-1: Activo resistido
 T-2: Pasivo forzado
▪Técnica de movimiento: T-1:Conducido
 T-2: -
▪Estructura: Analítico construido
▪Contracción: T-1: Isométrica
 T-2: Ninguna
▪Velocidad: Lenta
▪Material Auxiliar: Barra, espaldera.

7

Flexores manos

▪Cualidad Física: Flexibilidad
▪Ejecutantes: Individual
▪Localización Muscular: Flexores manos
▪Ejercicio: P.P.: Sentado, manos en supinación.
 T-1 (Tensión): Apretar fuertemente los dedos hacia delante y hacia abajo e intentar levantar el cuerpo hacia atrás con la fuerza de los dedos.
 T-2 (Estiramiento): Apretar con fuerza las palmas de las manos contra el asiento. Lentamente, reclinar el tronco hacia atrás, con los brazos estirados y sentir la tensión en la parte interna del antebrazo.
▪Tipo de Movimiento: T-1: Activo resistido
 T-2: Pasivo forzado
▪Técnica de movimiento: T-1:Conducido
 T-2: -
▪Estructura: Analítico construido
▪Contracción: T-1: Isométrica
 T-2: Ninguna
▪Velocidad: Lenta
▪Material Auxiliar: Banco.

8

Flexores dedos

▪Cualidad Física: Flexibilidad
▪Ejecutantes: Individual
▪Localización Muscular: Flexores dedos
▪Ejercicio: P.P.: Sentado, manos frente pecho.
 T-1 (Tensión): Juntar los dedos de ambas manos y apretarlos con fuerza unos contra otros. Las palmas de las manos deben hallarse ligeramente separadas.
 T-2 (Estiramiento): Apretar las palmas de las manos una contra otra y levantar hacia afuera el codo con los brazos frente al pecho.
▪Tipo de Movimiento: T-1: Activo resistido
 T-2: Pasivo forzado
▪Técnica de movimiento: T-1:Conducido
 T-2: -
▪Estructura: Analítico construido
▪Contracción: T-1: Isométrica
 T-2: Ninguna
▪Velocidad: Lenta
▪Material Auxiliar: Banco.

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
FLEXIBILIDAD - Piernas
 Estiramiento TRE (Tensión-Relajación-Estiramiento)

Flx- 1.3

TENSIÓN: 10"

RELAJACIÓN: 2" – 3"

ESTIRAMIENTO: 10" – 30"

9

**Extensores
pierna
(cuádriceps)**

**T-1
(Tensión)**



**T-2
(Estiramiento)**



10

**Flexores
plantares pies
(gemelos)**

**T-1
(Tensión)**



**T-2
(Estiramiento)**



11

**Flexores
piernas
(isquiotibiales)**

**T-1
(Tensión)**



**T-2
(Estiramiento)**



12

**Flexores
piernas
(isquiotibiales)**

**T-1
(Tensión)**



**T-2
(Estiramiento)**



SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
FLEXIBILIDAD - Piernas
Estiramiento TRE (Tensión-Relajación-Estiramiento)

Flx- 1.3

TENSIÓN:10"

RELAJACIÓN: 2" – 3"

ESTIRAMIENTO: 10" – 30"

<p>9</p> <p>Extensores pierna (cuádriceps)</p>	<p> •Cualidad Física: Flexibilidad •Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: Extensores pierna (cuádriceps) •Ejercicio: P.P.: Firmes, mano en la pared con pierna cogida con la mano opuesta. T-1 (Tensión): Presionar la pierna fuertemente hacia abajo, contra la resistencia que ofrece la mano. T-2 (Estiramiento): Agarrar el pie y levantarlo hasta presionar sobre los glúteos. •Tipo de Movimiento: T-1: Activo resistido </p> <p> T-2: Pasivo forzado •Técnica de movimiento: T-1:Conducido T-2: - •Estructura: Analítico construido •Contracción: T-1: Isométrica T-2: Ninguna •Velocidad: Lenta •Material Auxiliar: Ninguno </p>
<p>10</p> <p>Flexores plantares pies (gemelos)</p>	<p> •Cualidad Física: Flexibilidad •Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: Flexores plantares pies (gemelos) •Ejercicio: P.P.: Firmes, frente a un punto de apoyo. T-1 (Tensión): Levantarse lo más alto posible sobre la punta de los pies. T-2 (Estiramiento): Con los pies juntos y apoyados en el suelo, deje caer el cuerpo hacia delante, con la espalda recta, hacia el punto de apoyo (pared). </p> <p> •Tipo de Movimiento: T-1: Activo resistido T-2: Pasivo forzado •Técnica de movimiento: T-1:Conducido T-2: - •Estructura: Analítico construido •Contracción: T-1: Isométrica T-2: Ninguna •Velocidad: Lenta •Material Auxiliar: Ninguno </p>
<p>11</p> <p>Flexores piernas (isquiotibiales)</p>	<p> •Cualidad Física: Flexibilidad •Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: Flexores piernas (isquiotibiales) •Ejercicio: P.P.: Firmes, una pierna extendida con pie apoyado sobre un banco y la otra pierna sobre la que se sostiene ligeramente flexionada. T-1 (Tensión): Presionar el talón fuertemente hacia abajo, contra la resistencia que ofrece el banco. T-2 (Estiramiento): Flexionar la cadera hacia </p> <p> adelante manteniendo la espalda recta. •Tipo de Movimiento: T-1: Activo resistido T-2: Pasivo forzado •Técnica de movimiento: T-1:Conducido T-2: - •Estructura: Analítico construido •Contracción: T-1: Isométrica T-2: Ninguna •Velocidad: Lenta •Material Auxiliar: Banco </p>
<p>12</p> <p>Flexores piernas (isquiotibiales)</p>	<p> •Cualidad Física: Flexibilidad •Ejecutantes: Individual •Localización Muscular: Flexores piernas (isquiotibiales) •Ejercicio: P.P.: Firmes, piernas flexionadas y brazos en antepulsión. T-1 (Tensión): Tensar la musculatura de las rodillas doblando éstas y manteniéndose en esta posición sin apoyo. T-2 (Estiramiento): Extender las piernas, dejando caer hacia adelante, desde la posición erguida, el tronco y los brazos </p> <p> (rodeando con estos las piernas lo más abajo posible) •Tipo de Movimiento: T-1: Activo resistido T-2: Pasivo forzado •Técnica de movimiento: T-1:Conducido T-2: - •Estructura: Analítico construido •Contracción: T-1: Isométrica T-2: Ninguna •Velocidad: Lenta •Material Auxiliar: Banco </p>

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
FLEXIBILIDAD - Tronco
 Estiramiento TRE (Tensión-Relajación-Estiramiento)

Flx- 1.4

TENSIÓN: 10"

RELAJACIÓN: 2" – 3"

ESTIRAMIENTO: 10" – 30"

13

Extensores tronco

T-1
(Tensión)



T-2
(Estiramiento)



14

Extensores tronco

T-1
(Tensión)



T-2
(Estiramiento)



15

Extensores cabeza

T-1
(Tensión)



T-2
(Estiramiento)



16

Inclinadores tronco y abductores brazos

T-1
(Tensión)



T-2
(Estiramiento)



SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
FLEXIBILIDAD – Tronco
Estiramiento TRE (Tensión-Relajación-Estiramiento)

Flx- 1.4

TENSIÓN:10"

RELAJACIÓN: 2" – 3"

ESTIRAMIENTO: 10" – 30"

13

Extensores tronco

- Cualidad Física:** Flexibilidad
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Extensores tronco
- Ejercicio:** P.P.: Firmes, espalda apoyada en pared, rodillas ligeramente flexionadas y manos entrelazadas detrás de la nuca.-
T-1 (Tensión): Apretar con fuerza hacia atrás contra la resistencia de las manos.
T-2 (Estiramiento): Flexionar la espalda hacia delante ayudándose de las manos.
- Tipo de Movimiento:** T-1: Activo resistido
T-2: Pasivo forzado
- Técnica de movimiento:** T-1:Conducido
T-2: -
- Estructura:** Analítico construido
- Contracción:** T-1: Isométrica
T-2: Ninguna
- Velocidad:** Lenta
- Material Auxiliar:** Pared

14

Extensores tronco

- Cualidad Física:** Flexibilidad
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Extensores tronco
- Ejercicio:** P.P.: Tendido supino, piernas flexionadas y manos cogidas en el hueco poplíteo.
T-1 (Tensión): Apretar los glúteos contra el suelo y presionar contra la resistencia ofrecida por las piernas.
T-2 (Estiramiento): Tirar de las rodillas lo más hacia la barbilla posible.
- Tipo de Movimiento:** T-1: Activo resistido
T-2: Pasivo forzado
- Técnica de movimiento:** T-1:Conducido
T-2: -
- Estructura:** Analítico construido
- Contracción:** T-1: Isométrica
T-2: Ninguna
- Velocidad:** Lenta
- Material Auxiliar:** Ninguno

15

Extensores cabeza

- Cualidad Física:** Flexibilidad
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Extensores cabeza
- Ejercicio:** P.P.: Tendido supino, piernas flexionadas y manos en la nuca.
T-1 (Tensión): Levantar la cabeza y ejercer con ella presión con fuerza hacia atrás, contra las manos juntas.
T-2 (Estiramiento): Con la ayuda de las manos llevar la cabeza hacia arriba y hacia delante, hasta sentir tensión en la musculatura de la nuca y en la parte superior de la espalda.
- Tipo de Movimiento:** T-1: Activo resistido
T-2: Pasivo forzado
- Técnica de movimiento:** T-1:Conducido
T-2: -
- Estructura:** Analítico construido
- Contracción:** T-1: Isométrica
T-2: Ninguna
- Velocidad:** Lenta
- Material Auxiliar:** Ninguno

16

Inclinadores tronco y abductores brazos

- Cualidad Física:** Flexibilidad
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Inclinadores tronco y abductores brazos.
- Ejercicio:** P.P.: Firmes, brazo en abducción apoyado en pared.
T-1 (Tensión): Presionar fuertemente el dorso de la mano, el costado y el brazo contra la pared.
T-2 (Estiramiento): Flexionar la cintura lateralmente hacia afuera, apartándose de la pared. Mantener el brazo recto por encima de la cabeza. Apoyar la otra mano en la cadera.
- Tipo de Movimiento:** T-1: Activo resistido
T-2: Pasivo forzado
- Técnica de movimiento:** T-1:Conducido
T-2: -
- Estructura:** Analítico construido
- Contracción:** T-1: Isométrica
T-2: Ninguna
- Velocidad:** Lenta
- Material Auxiliar:** Ninguno

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
Estiramiento FNP (Facilitación Neuromuscular Propioceptiva)

Flx- 2.1

SECUENCIA

Ayudante (A): Realiza el movimiento en la dirección indicada por las flechas.
Ejecutante (E): Relaja hasta el punto de dolor.
A: Mantiene 10-15"
E: Pasados los 10-15", reacciona en sentido contrario a las flechas.
A: Impide el movimiento de **E** durante 6-8"
E: Relaja.
A: Realiza de nuevo el movimiento en la dirección indicada por las flechas, hasta el punto de dolor, manteniendo 10-15".

1



Deltoides-tríceps

2



Deltoides-dorsal

3



Pectoral

4



Bíceps-antebrazo

5



Espalda

6



Lumbar

7



Cadera

8



Glúteo

9



Cuádriceps

10



Isquiotibial

11



Cintilla Iliotibial

12



Aductores

13



Gemelos

14



Tibial

15



Sóleo

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS
Estiramiento FNP (Facilitación Neuromuscular Propioceptiva)

Flx- 2.1

SECUENCIA

Ayudante (A): Realiza el movimiento en la dirección indicada por las flechas.
Ejecutante (E): Relaja hasta el punto de dolor.
A: Mantiene 10-15"
E: Pasados los 10-15", reacciona en sentido contrario a las flechas.
A: Impide el movimiento de **E** durante 6-8"
E: Relaja.
A: Realiza de nuevo el movimiento en la dirección indicada por las flechas, hasta el punto de dolor, manteniendo 10-15".

OBSERVACIONES

1

E debe estirar ambos brazos.

Deltoides-tríceps

2

También se puede realizar con **E** sentado.

Deltoides-dorsal

3

A puede ir variando la elevación de los brazos de **E**.

Pectoral

4

Se recomienda que **E** apoye la espalda en una pared.

Bíceps-antebrazo

5

A apoya la palma de su mano entre las escápulas, mientras **E** debe contraer los glúteos.

Espalda

6

A apoya sus manos en los cuadrados lumbares, sin tocar la columna, mientras **E** debe contraer los glúteos.

Lumbar

7

A debe impedir que la cadera se levante (mano izda. en la foto)

Cadera

8

A debe impedir que la cadera y el codo se levanten (mano y pies izdos. en la foto)

Glúteo

9

E puede despegar la rodilla (izda. en la foto) del suelo; en este caso **A** debe fijar la pierna contraria.

Cuádriceps

10

A debe apoyar su mano (izda. en la foto) por encima de la rodilla de **E**, además debe impedir que la pierna que no se estira (izda. en la foto) se despegue del suelo.

Isquiotibial

11

A debe apoyar su mano (izda. en la foto) por encima de la rodilla de **E**.

Cintilla Iliotibial

12

Se recomienda que **E** apoye la espalda en una pared.

Aductores

13

Se recomienda que **E** apoye la espalda en una pared.

Gemelos

14

Se recomienda que **E** apoye la espalda en una pared.

Tibial

15

A debe asegurar con una mano el talón de **E** mientras con la otra (situada a media planta del pie), fuerza el movimiento de dorsi-flexión del pie en el sentido indicado por la flecha.

Sóleo



MINISTERIO
DE DEFENSA



EJÉRCITO
DE TIERRA
