

# PROGRAMACIÓN DEPORTE AL AIRE LIBRE PARA MAYORES

Marcos Muñoz Andrés

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES AYUNTAMIENTO DE SEGOVIA

1. TEMPORALIZACIÓN

Semana 1	9 mayo	10	11	12	13	14
Semana 2	16 mayo	17	18	19	20	21
Semana 3	23 mayo	24	25	26	27	28
Semana 4	30 mayo	31	1	2	3	4
Semana 5	6 junio	7	8	9	10	11
Semana 6	13 junio	14	15	16	17	18
Semana 7	20 junio	21	22	23	24	25
Semana 8	27 junio	28	29	30		

Semana 1	1	2	3	4	5	6
Semana 2	2	3	4	5	6	1
Semana 3	3	4	5	6	1	2
Semana 4	4	5	6	1	2	3
Semana 5	5	6	1	2	3	4
Semana 6	7	1	2	7	4	5
Semana 7	6	7	1	3	7	6
Semana 8	1	2	7	4	5	7

2. Lugares:

Lunes: Nueva Segovia (Parque del reloj) - 19:00

Martes: El Carmen (Plaza de los deportes) - 19:00

Miércoles: San lorenzo (**Alamedilla del conejo**) - 19:00 (¡el lugar cambia respecto al año pasado!)

Jueves: San José (Plaza de San José) - 19:00

Viernes: Casco Antiguo (Paseo del salón) - 19:00

Sábado: Alameda del Parral – 12:00

3. Bloques:

-Fuerza (ejercicios de fuerza y musculación)

-Equilibrio

-Flexibilidad

-Resistencia (ejercicios aeróbicos)

4. Principios metodológicos de las sesiones:

- Intensidad: 40 60%
- Repeticiones: 8-12
- Velocidad del movimiento: lenta.
- Series: 3-4
- Descansos entre series: 1 min.

- Descanso entre actividades: 2 min.

5. Materiales:

- Picas de plástico
- Pesas de 1 kg/medio kilo
- Bandas elásticas (tensión baja)
- Cuerdas
- Conos
- Esterillas
- Pelotas de tenis

6. Sesiones:

<b>SESIÓN 1</b>			
<b>DIA</b>	-	<b>LUGAR</b>	PASEO DEL SALÓN
<b>Materiales</b>	-conos -bancos -cuerdas	<b>Bloques</b>	-Fuerza -Equilibrio -Flexibilidad
<b>Tiempo</b>	45-60 min	<b>Fuerza</b>	Tren inferior
<b>Desarrollo</b>			
-Presentación -Calentamiento <b>5-10 min</b>			
-Fuerza: <b>(20-25 min)</b>			
Ejercicio		Grupos musculares implicados	
-Sentadillas en bancos: realizar la acción de sentarse en el banco, levantarse, dar un paso al frente, volver con un paso atrás y volver a sentarse. Al sentarse se cruzan los brazos y al levantarse se estiran. 3 series de 5 a 10 repeticiones. 1 min de descanso entre series.		-cuádriceps -Isquiotibiales -gemelos	
Descanso <b>2 min</b>			
-Ponerse de puntillas: sujetado a algo (banco, árbol, ...). Elevarse apoyando todo el peso sobre la zona del metatarso. Aguantar 3 segundos y bajar. 3 series de 10 repeticiones. 1 min de descanso entre series.		-gemelos	
Descanso <b>2 min</b>			
-Pierna recta hacia atrás: sujetado a algo (banco, árbol). Estirar la pierna recta hacia atrás. Elevarla en dos segundos y bajar en 2 segundos. Hacer lo mismo con la otra pierna. 3 series de 5 a 10 repeticiones. 1 min de descanso entre series.		-glúteos	
-Equilibrio <b>(10 min)</b>			
-Equilibrios con descarga de peso en miembros inferiores: con los brazos estirados paralelos al suelo, levantamos una de las piernas flexionando la rodilla en 90º. Mantenemos 3 segundos y la bajamos. Repetimos con la otra pierna. 10 repeticiones (5 con cada pierna).			
-Desplazamientos con pies juntos: Ponemos un pie delante del otro imaginando que hay una línea recta en el suelo. Realizamos el desplazamiento hacia adelante sobre la línea, situando el talón del pie que avanzamos justo delante de la punta del otro. Damos 10 pasos, y lo realizamos igual hacia atrás. Se puede hacer también con una cuerda. 5 repeticiones.			
-Vuelta a la calma y estiramientos <b>10 min</b> Estiramientos de 20 segundos. Algunos en esterilla.			

<b>SESIÓN 2</b>			
<b>DIA</b>	-	<b>LUGAR</b>	Parque del Reloj
<b>Materiales</b>	-conos -cuerdas -pesas -bandas elásticas	<b>Bloques</b>	-Fuerza -Equilibrio
<b>Tiempo</b>	45-60 min	<b>Fuerza</b>	Tren superior
<b>Desarrollo</b>			
<u>-Presentación</u>			
<u>-Calentamiento 5-10 min</u>			
<u>-Fuerza: (20-25 min)</u>			
Ejercicio		Grupos musculares implicados	
-Hombros: levantamos los brazos estirados hacia el frente a la vez que se avanza una pierna hacia adelante flexionando rodilla. Se vuelve a posición inicial. Ahora se estiran los brazos de forma lateral a la vez que se adelanta la otra pierna. 2 series de 10 repeticiones. 1 min de descanso entre series. (se puede hacer con peso: botella de agua llena, pesas 1kg, ...)		-hombros: deltoides, trapecio -cuádriceps.	
<b>Descanso 2 min</b>			
-Pisando la banda elástica y sujetándola con la mano, elevar el brazo hacia delante, flexionando el codo. 2 series de 10 reps. 1 min de descanso entre series.		-bíceps	
<b>Descanso 2 min</b>			
-Pisando la goma, tirar de ella hacia atrás con un brazo y volver. Cambiar de brazo. 2 series de 10 reps. 1 min de descanso entre series.		-tríceps	
<u>-Equilibrio (10 min)</u>			
-Desde la posición de pie normal, elevar una pierna hacia atrás como se ve en la imagen. Aguantar 3 segundos y volver a apoyar. Hacer lo mismo con la otra pierna.			
-Desde la posición de pie normal, elevar una pierna hacia delante, a la vez que se levanta el brazo del mismo lado, como se ve en la imagen. Aguantar 3 segundos y volver a apoyar. Hacer lo mismo con la otra pierna y brazo.			
<u>-Vuelta a la calma y estiramientos 10 min</u>			
Estiramientos de 20 segundos. Algunos en esterilla.			

<b>SESIÓN 3</b>			
<b>DIA</b>	-	<b>LUGAR</b>	Parque de los deportes
<b>Materiales</b>	-conos -cuerdas	<b>Bloques</b>	-Fuerza -Equilibrio -Flexibilidad -Resistencia
<b>Tiempo</b>	45-60 min	<b>Fuerza</b>	Tren inferior
<b>Desarrollo</b>			
<u>-Presentación</u>			
<u>-Calentamiento 5-10 min</u>			
<u>-Fuerza: (20-25 min)</u>			
<b>Ejercicio</b>		<b>Grupos musculares implicados</b>	
-Pierna doblada hacia atrás: sujetado a algo (banco, árbol). Doblar la pierna hacia atrás. Elevarla en dos segundos y bajar en 2 segundos. Hacer lo mismo con la otra pierna. 3 series de 5 a 10 repeticiones. 1 min de descanso entre series.		-cuádriceps -Isquiotibiales -gemelos	
<b>Descanso 2 min</b>			
-Apoyados en algo, partiendo de una posición de pie, con los pies juntos. Realizar un movimiento de separación lateral de una pierna. 2 series de 10 repeticiones con cada pierna. 1 minuto de descanso entre series.		-glúteos -aductores	
<b>Descanso 2 min</b>			
-Sentados (en bancos o en el murete), levantar una pierna extendiendo desde la rodilla. Aguantar arriba 3 segundos y bajar. Hacer lo mismo con la otra pierna. 2 series de 10 repeticiones 1 minuto de descanso entre series.		-cuádriceps	
<u>-Resistencia (junto con fuerza)</u>			
-Escaleras: en las escaleras del parque, subir un escalón, bajarlo y volver a subirlo con la otra pierna. Des pues, ir hacia un cono que hay detrás, bordearlo y volver a las escaleras. 2 series de 4 minutos. Descanso de 2 minutos entre series.			
<u>-Flexibilidad y equilibrio:</u>			
-Subir una pierna al banco: situados en frente del banco, subir un pie flexionando la rodilla y echar el cuerpo hacia delante. Mantener 3 segundos, volver a posición inicial y repetir con el otro pie. 2 series de 10 repeticiones. 1 minuto de descanso entre series.			
<u>-Vuelta a la calma y estiramientos 10 min</u>			
Estiramientos de 20 segundos. Algunos en esterilla.			

<b>SESIÓN 4</b>			
<b>DIA</b>	-	<b>LUGAR</b>	San Lorenzo
<b>Materiales</b>	-conos -cuerdas	<b>Bloques</b>	-Fuerza -Equilibrio -Flexibilidad
<b>Tiempo</b>	45-60 min	<b>Fuerza</b>	Tren superior
<b>Desarrollo</b>			
<u>-Presentación</u>			
<u>-Calentamiento 5-10 min</u>			
<u>-Fuerza: (20-25 min)</u>			
<b>Ejercicio</b>		<b>Grupos musculares implicados</b>	
-Sentados o de pie, levantar los brazos de forma lateral (abducción de hombro) sujetando las pesas. 2 series de 10 repeticiones con cada pierna. 1 minuto de descanso entre series.		-hombros	
<b>Descanso 2 min</b>			
-Sujetando una goma elástica con las dos manos, abrirlos estirando la goma. 2 series de 10 repeticiones con cada pierna. 1 minuto de descanso entre series.		-pecho -hombro	
<b>Descanso 2 min</b>			
-Levantar las pesas alternando con un brazo y otro (flexión de codo). 2 series de 10 repeticiones con cada pierna. 1 minuto de descanso entre series.		-bíceps	
<b>Descanso 2min</b>			
-Levantar las pesas por detrás de la cabeza, los dos brazos a la vez. 2 series de 10 repeticiones con cada pierna. 1 minuto de descanso entre series.		-Tríceps	
<u>-Equilibrio (10 min)</u>			
-Levantar la pierna de forma lateral (abducción), y aguantar 3 segundos. Cambiar de pierna.			
<u>-Vuelta a la calma y estiramientos 10 min</u>			
Estiramientos de 20 segundos. Algunos en esterilla.			

<b>SESIÓN 5</b>			
<b>DIA</b>	-	<b>LUGAR</b>	Plaza de San José
<b>Materiales</b>	-conos -cuerdas	<b>Bloques</b>	-Fuerza -Equilibrio -Flexibilidad -Resistencia
<b>Tiempo</b>	45-60 min	<b>Fuerza</b>	Tren inferior
<b>Desarrollo</b>			
<u>-Presentación</u>			
<u>-Calentamiento 5-10 min</u>			
<u>-Fuerza: (20-25 min)</u>			
<b>Ejercicio</b>		<b>Grupos musculares implicados</b>	
-Tumbados en la esterilla de forma lateral(abducción), elevar una pierna, mantenerla y bajar. 2 series de 10 repeticiones con cada pierna.		-glúteos -aductores	
<b>Descanso 2 min</b>			
-Tumbados en la esterilla boca arriba, levantar una pierna y mantener, bajarla y levantar las dos juntas y mantener; bajarlas y levantar la otra y mantener. 2 series de 10 repeticiones (1 rep=ciclo completo). 1 minuto de descanso entre series.		-cuádriceps -abdominales	
<b>Descanso 2 min</b>			
-Tumbados boca abajo en la esterilla, elevar una pierna estirada, bajarla y elevarla doblando por la rodilla. 1 minuto de descanso entre series.		-isquiotibiales -glúteos	
<u>-Resistencia (10 min)</u>			
-Con música de fondo, skipping andado en el sitio al ritmo. Se irán dando instrucciones, como saltar, agacharse, o tocar un cono que habrá delante de cada persona.			
<u>-Vuelta a la calma y estiramientos 10 min</u> Estiramientos de 20 segundos. Algunos en esterilla.			



<b>SESIÓN 6</b>			
<b>DIA</b>	-	<b>LUGAR</b>	Alameda del Parral
<b>Materiales</b>	-conos -cuerdas -pelotas de tenis	<b>Bloques</b>	-Fuerza -Equilibrio -Flexibilidad
<b>Tiempo</b>	45-60 min	<b>Fuerza</b>	Tren superior
<b>Desarrollo</b>			
<u>-Presentación</u>			
<u>-Calentamiento 5-10 min</u>			
<u>-Fuerza: (20-25 min)</u>			
<b>Ejercicio</b>		<b>Grupos musculares implicados</b>	
-Pisar la goma elástica y sujetarla con la mano. Realizar abducción-aducción de muñeca. 10 veces con cada mano. -Sujetar la goma con las dos manos y con una de ellas realizar movimientos de pronación y supinación. 10 veces con cada mano. Alternar ambos ejercicios en 4 series.		-muñecas -antebrazos	
<b>Descanso 2 min</b>			
-Tumbados en la esterilla, boca arriba, levantar los brazos hacia arriba. 2 series de 10 repeticiones con cada pierna. 1 minuto de descanso entre series.		-pecho	
<b>Descanso 2 min</b>			
-Con las pesas, levantar los brazos con las pesas de forma vertical, partiendo de flexión de codo a extensión completa. 2 series de 10 repeticiones con cada pierna. 1 minuto de descanso entre series.		-hombros	
<u>-Equilibrio (10 min)</u>			
-Coger del suelo una pelota de tenis y llevarlo a otro lugar con desplazamiento lateral. Mientras tanto, ir apretando la pelota. Cambiar de mano cada desplazamiento.			
<u>-Vuelta a la calma y estiramientos 10 min</u>			
Estiramientos de 20 segundos. Algunos en esterilla.			

<b>SESIÓN 7</b>			
<b>DIA</b>	-	<b>LUGAR</b>	
<b>Materiales</b>	-conos	<b>Bloques</b>	-Fuerza -Equilibrio -Flexibilidad -Resistencia
<b>Tiempo</b>	45-60 min	<b>Fuerza</b>	Tren inferior
<b>Desarrollo</b>			
<p><u>-Presentación</u>  <u>-Calentamiento 5-10 min</u>  <u>-Baile deportivo adaptado 40 min:</u> 3 bloques de 10 minutos con 3 minutos de descanso entre bloques.  Movimientos y pasos que trabajan fuerza, equilibrio y flexibilidad.</p>			
<p><u>-Vuelta a la calma y estiramientos 10 min</u>  Estiramientos de 20 segundos. Algunos en esterilla.</p>			