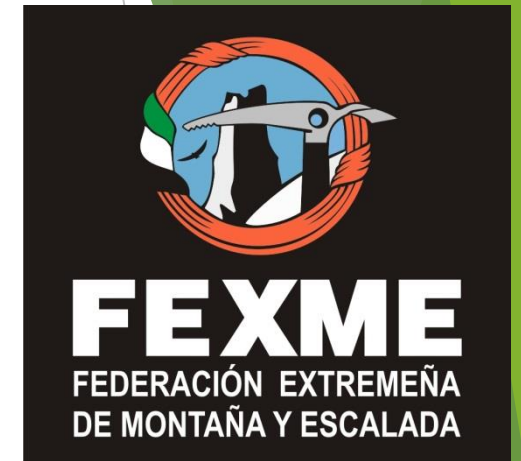


# II ENCUENTRO FEMENINO CARRERAS POR MONTAÑA PLASENCIA



Mari luz Jarrín García

Maestra de Educación Física ( Universidad de Salamanca)

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Universidad de Extremadura)

Corredora popular de montaña y miembro de la selección extremeña de montaña desde el 2014

## OBJETIVOS:

- ▶ Aproximar las carreras por montaña a un tipo de población como es la mujer.
- ▶ Aumentar la motivación por la práctica de esta modalidad en la mujer.
- ▶ Conocer y afianzar diferentes aspectos en las carreras por montaña: calentamiento, técnica de carrera, técnica de subida y bajada, técnica con bastones, material, hidratación y alimentación.
- ▶ Conocer y practicar diferentes estiramientos.
- ▶ Trabajar del CORE en la corredora de montaña.
- ▶ Conocer y moverse por diferentes terrenos donde se desarrollan las carreras por montaña.

# CONTENIDOS:

- ▶ Las carreras de montaña y la mujer.
- ▶ El calentamiento en las carreras por montaña.
- ▶ Técnica de carrera en carreras de montaña, subidas, bajadas, utilización de bastones.
- ▶ Materiales para las carreras por montaña.
- ▶ Alimentación e hidratación básica en las carreras de montaña.
- ▶ Estiramientos y CORE.
- ▶ Adaptación a diferentes tipos de terreno en las carreras por montaña.

# ACTIVIDADES

## Jornada de mañana:

- ▶ Vídeo inicial, de motivación hacia las carreras de montaña(10-11h). Sala Edificio Francisco Melo Ciudad Deportiva.
- ▶ Realizar juegos de presentación y calentamiento(11-12h). Ciudad Deportiva.
- ▶ Técnica de carrera y técnica de subidas y bajadas, utilización de bastones(12.30-14h). Valcorchero

## Jornada de tarde:

- ▶ Clase de estiramientos y trabajo del CORE(15.30-16.30h). Ciudad Deportiva.
- ▶ Carrera por Valcorchero(16.30-18.00h). Valcorchero
- ▶ Evaluación de la actividad y despedida de las corredoras.