

## EDUCACIÓN FÍSICA: 1º BACHILLERATO

### GUÍA PARA ELABORAR UN PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

- ☆ DURACIÓN DEL PROGRAMA: 4 semanas.
- ☆ FRECUENCIA DE LAS SESIONES: 2 sesiones semanales, si se trata de un plan de mantenimiento; o bien 3 sesiones semanales si se trata de un plan de mejora.
- ☆ DURACIÓN DE LAS SESIONES: 1 hora diaria. Especificad si es por la mañana, tarde o noche.
- ☆ CUALIDADES FÍSICAS A TRABAJAR: Se trata de que elaboréis un programa de acondicionamiento físico, pero podéis optar por 2 opciones:
  - ✓ Acondicionamiento físico general orientado al ejercicio físico y a la salud: por tanto, será primordial el ejercicio aeróbico (de resistencia), como el de flexibilidad y fuerza muscular. Debéis programar sobre la base de estas tres capacidades físicas, lo que no impide que también podáis incluir, si lo deseáis, otras cualidades: velocidad, agilidad, coordinación, equilibrio...
  - ✓ Acondicionamiento físico centrado en una capacidad física: Por ejemplo, supongamos que os interesa mejorar vuestra fuerza, o tonificar vuestros músculos en casa o acudiendo a un gimnasio. En este caso, debéis incluir sesiones que indiquen todo tipo de ejercicios para dicho fin; especificando si lo centráis en un solo grupo muscular o zona corporal (por ejemplo piernas), o a todo el cuerpo. También podéis elegir un programa para la mejora de la resistencia, de la flexibilidad o de la velocidad.
- ☆ INTENSIDAD: Ha de adaptarse a vuestras características personales y a vuestro nivel de condición física.
- ☆ ACTIVIDADES QUE PODÉIS INCLUIR EN LAS SESIONES: Esta opción debéis decidirla vosotros. Las clases prácticas que estamos realizando en este trimestre os pueden orientar sobre los ejercicios que podéis elegir.
  - ✓ Como pautas generales podéis tener en cuenta lo siguiente:
    - Para trabajar la resistencia aeróbica: marcha carrera continua, fartleck, circuitos, entrenamiento total, aeróbico, ejercicios con música, nadar, montar en bicicleta, patinar, senderismo, juegos, deportes, etc.

→ Para trabajar la fuerza: ejercicios y juegos dirigidos a los grupos musculares que quieras trabajar. Tenéis muchas opciones: trabajo individual, en parejas, grupos, sin material o con material diverso como: picas, espalderas, bancos suecos, balones medicinales, mancuernas, etc.

→ Para trabajar la flexibilidad: podéis combinar métodos estáticos y dinámicos. En ambos casos, y al igual que para la fuerza no olvidéis opciones con diverso material para que los ejercicios que seleccionéis os resulten más amenos. Podéis hacer ejercicios de pie, sentados, tumbados, de rodillas, con espalderas, con bancos, por parejas, con picas...

☆ **FORMATO DEL PROGRAMA:**

✓ **Para cada sesión:**

- Objetivo.
- Calentamiento.
- Actividades o ejercicios de la parte principal.
- En la descripción de las actividades o ejercicios es necesaria una breve explicación teórica del mismo y una representación gráfica (dibujo).

✓ **Para cada ejercicio:**

- Duración o repeticiones-series.
- Capacidad física fundamental que desarrolla (resistencia, fuerza...).
- En los ejercicios de fuerza y flexibilidad, indicar a que parte el cuerpo se dirigen.

✓ **ESQUEMA DEL PROGRAMA:**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>1º SEMANA</b>		JUEGOS FUERZA					
<b>2º SEMANA</b>							
<b>3º SEMANA</b>							
<b>4º SEMANA</b>							

Ejemplo: si el primer día de entrenamiento consiste en "juegos de fuerza", así lo ponéis en el recuadro que corresponda a ese día.

✓ ESQUEMA DE CADA SESIÓN:

<u>SESIÓN N°:</u>	<u>TÍTULO:</u>	
<u>OBJETIVO:</u>		
<u>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</u>	<u>TIEMPO/REPET.</u>	<u>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</u>

☆ ELABORACIÓN DEL PROGRAMA:

- ✓ El trabajo será elaborado en grupos de **3** alumnos. Podéis distribuir el trabajo como queráis.
- ✓ Tenéis **2** semanas desde el día de entrega de esta hoja para elaborarlo.