

PROGRAMA PERSONAL DE CONDICIÓN FÍSICA

¿En qué vamos a centrar el trabajo?

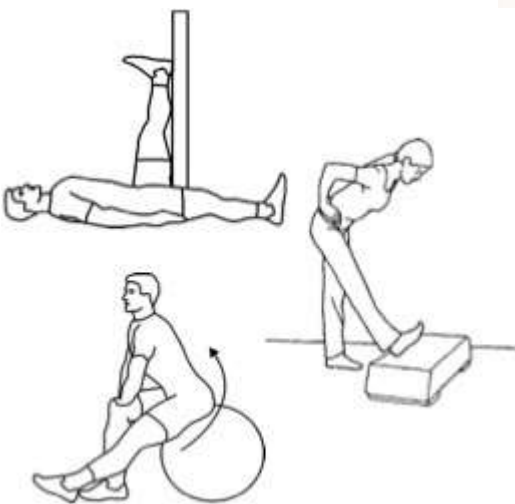
1.- Resistencia aeróbica

2.- Fuerza de brazos y abdominales (las piernas las fortalecemos con la carrera y bici).

Los abdominales los debemos de trabajar a días alternos ya que son muy importantes para el mantenimiento de una postura correcta de la columna vertebral y para mantener hacia dentro las vísceras abdominales (hacen efecto faja).

3.- Estirar isquiotibiales y psoas ilíaco.

Los isquiotibiales tienden a acortarse por la “posición escurrida sentado” que adoptamos a menudo. Es un músculo que influye directamente en la posición de la cadera y por tanto en la posición de la espalda. Por eso debemos estirarlo.



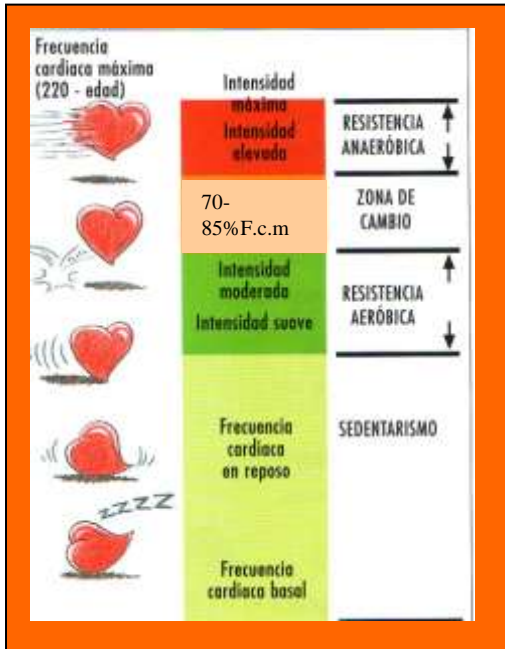
Con respecto al psoas (sobre todo en futbolistas) si no se estira, suele acortarse. Es un músculo que se inserta en la zona lumbar y si está acortado tira de ésta hacia delante aumentando la lordosis lumbar.



Utilizaremos un método de estiramiento pasivo, manteniendo la posición 20"-60" relajados y con una respiración tranquila.

- RESISTENCIA AERÓBICA

Los principales ejercicios recomendados para mejorar la **resistencia aeróbica** son los que hacen participar a un gran número de músculos del organismo, como son:



ANDAR, CORRER, NADAR O BICICLETA.

¿Con qué intensidad debo trabajar la resistencia aeróbica?

Controlaremos la intensidad del trabajo de resistencia aeróbica por medio de las pulsaciones. Generalmente el momento a partir del cual se empieza a trabajar anaeróbicamente está situado en una zona entre el 70 y el 85% de la frecuencia cardíaca máxima (se calcula: 220-edad).

Por tanto intentaremos no superar esta zona de cambio. Si quieres trabajar la resistencia aeróbica calcula el 70% de tu f.c.m. y trabaja por debajo de ella (aproximadamente entre 110 y 140 pulsaciones). Duración por lo menos 15'. Lo ideal sería en total más

de 30'.

Duración de las sesiones

La duración óptima de la sesión será de 1 hora aproximadamente. En el trabajo de resistencia aeróbica en los primeros 20' de actividad consumimos preferentemente hidratos de carbono y a partir de ahí es cuando consumimos preferentemente GRASAS.

La frecuencia de las sesiones

Para que los efectos beneficiosos de la actividad física sean significativos, las sesiones de entrenamiento tendrán una frecuencia mínima de 3 sesiones semanales, preferiblemente alternas.

Como solo tenemos 2 sesiones de educación física, deberéis **de realizar una sesión de entrenamiento fuera del centro**. Si te es más fácil para llevarla a la práctica queda con compañeros-as para entrenar.

Esta frecuencia de trabajo la debemos mantener durante periodos de 4 a 8 semanas, pudiendo introducir entre estos periodos alguna **semana de descarga** con **descanso** total o con reducción de la frecuencia semanal a 1 o 2 sesiones.

Deberemos ser **constantes** en el entrenamiento. Si dejamos de entrenar, las mejoras obtenidas desaparecerán.

Tendremos que **ir aumentando gradual y progresivamente las cargas** para seguir mejorando. Se aumentarán en concordancia con las **posibilidades individuales** a nivel físico y psicológico. No tiene por que ser

un aumento continuo de la carga y dificultad de los ejercicios de una sesión a otra; si no que se debe realizar de forma escalonada suave de un periodo corto a otro.

EJEMPLOS DE SESIONES DE RESISTENCIA

1.- Si tienes una baja condición física puedes optar por **caminar “rápido”** alternando con **carrera muuuy suave** poco tiempo y volver a caminar. Ejemplo: caminar 5´ rápido y 2´ trote “borriquero” y repetir hasta completar el tiempo deseado (20’, 40’, 1 hora, ...).

2.- **Fartlek**: 3 series de 7 minutos. Tiempo total de trabajo= 21´:
Realizar circuito por las pistas del centro y hacer zonas con más intensidad y zonas con menos intensidad. Elige el recorrido (con o sin zona verde para aprovechar pendientes) y elige donde vas a cambiar los ritmos.

Recuperación activa entre series de 3´ caminando.

- Otras posibilidades de fartleks:
 - (4´ carrera suave + 1´ carrera velocidad media + 15” carrera rápida) x 3.
 - (3´ carrera suave + 1´ carrera velocidad media) x 4.
 - (2´ carrera suave + 15” carrera rápida) x 7.

3.- **Carrera continua** 30´

4.- **Series** de carrera continua= 2 x 15´. Tiempo total= 30´.

Recuperación de 3´ realizando abdominales.

5.- **Entrenamiento Total**: alternaremos una vuelta a las 2 pistas con los siguientes ejercicios:

- Flexiones de brazos en banco.
- Ejercicios de glúteos.
- Ejercicios de abdominales.
- Ejercicios o lanzamientos de balón medicinal.
- Salto a la comba. (podríamos dar alguna vuelta en lugar de corriendo, saltando a la cuerda).
- Juegos de lucha con compañeros.
- Ejercicios con pesas, etc...

6.- **Circuito de resistencia**: diseñar varias estaciones con ejercicios dinámicos.
- Tiempo de circuito: 30´. No hay pausa entre estaciones (sólo el tiempo que nos lleva pasar de una estación a otra). O con pausa (pequeña) o con recuperación activa (caminando).

- Ejemplos de estaciones:
 - Trotando entre conos colocados en zic-zac y carrera en línea recta hasta una marca y vuelta.

- Saltar a la comba desplazándonos o sin desplazarse (podéis variar los tipos de saltos en otras estaciones)
- Conducir balón de fútbol en un recorrido con o sin conos.
- Avanzar botando balón de baloncesto.
- Avanzar con pases con el compañero (diferentes posibilidades de pase y diferentes posibilidades de balón)
- Subir y bajar espalderas o desplazarse lateralmente por ellas o combinar diferentes tipos de desplazamientos con ejercicio de espalderas...
- Combinar desplazamientos con ejercicio con balón medicinal.

Si por el tipo de deporte que realizas fuera del centro (fútbol, ...) te interesa tener un ritmo de carrera "vivo" (no pesado), puedes optar por hacer series de carrera más rápida con descansos más largos (utiliza el descanso para realizar trabajo de fuerza de zona superior del cuerpo, abdominales, caminar o estirar).

POSIBILIDADES DE SESIÓN PARA REALIZAR FUERA DEL CENTRO.

Al estar fuera del centro es posible que podáis trabajar con otro tipo de **material** y así os resulte más variado y ameno:

- Bici estática.
- Bicicleta.
- Piscina.
- Patines.

Podréis jugar también con los **tiempos de trabajo, recuperaciones, intensidades**, ...

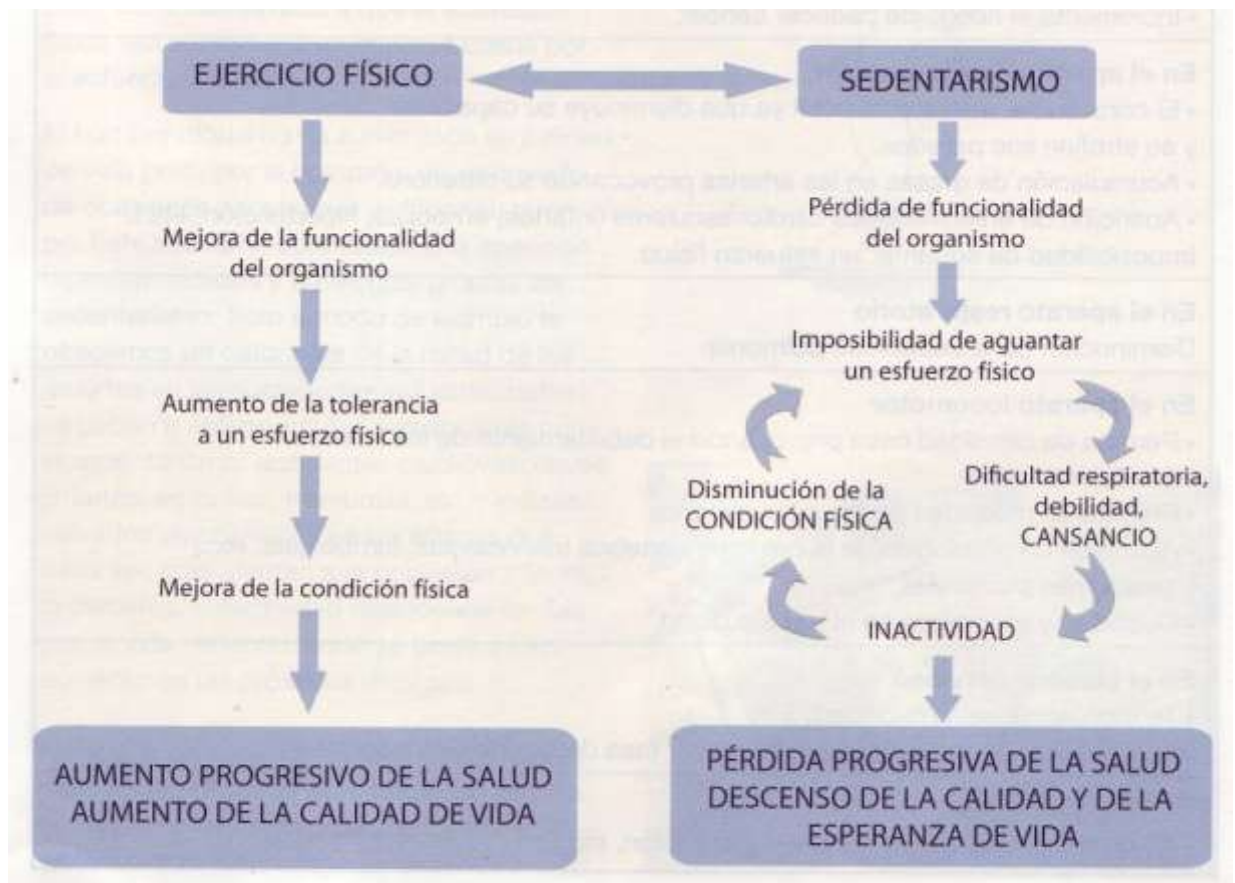
También podéis trabajar variando el **lugar**: monte, parque de las Pedrosas, gimnasio (máquinas de trabajo cardiovascular), campo de fútbol, instalaciones de la semana verde, etc..

Otra posibilidad sería **combinar varias actividades**: Ejemplos: ir en bici hasta la semana verde, correr allí un tiempo, volver en bici. Hacer un recorrido en bici por caminos seguros que conozcáis, ir al parque das Pedrosas a correr y volver en bici.

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Acabas el bachillerato y ya nadie te va a obligar a hacer actividad física. A partir de ahora serás tú el que decida seguir una vida más o menos activa o ser definitivamente una persona sedentaria.

TU ELIGES....



¿QUÉ OPCIONES TIENES PARA HACER ACTIVIDAD FÍSICA?

DEBES INFORMARTE Y DECIDIR LLEVAR UNA VIDA ACTIVA, POR TU SALUD

ACTIVIDAD FÍSICA INFORMAL

- Es la que se suele realizar **en la vida cotidiana**: caminar, subir y bajar escaleras, transportar unas bolsas o bien el carro de la compra, trasladarte en bicicleta al instituto, efectuar actividades domésticas (limpieza, jardinería, etc..)
- Algunas **actividades profesionales** también suponen un elevado índice de actividad física (agricultor, ganadero, cartero, albañil, pintor,...).



EJERCICIO FÍSICO

- Es la actividad física estructurada (tiene un orden, una técnica, a veces táctica o necesita un material específico).
- Tiene una finalidad concreta (mejorar la salud, ocupar el tiempo de ocio, pasarlo bien, conseguir un resultado deportivo o un objetivo terapéutico...).
- Su práctica es regular: se repite en el tiempo (ejemplo: 2 veces a la semana,).

Ejemplos de ejercicio físico: Juegos, deportes, gimnasia, fitness, expresión corporal, actividades físicas en la naturaleza, disciplinas orientales,

Familia	Clasificación	Algunos ejemplos	
LOS DEPORTES	Individuales	Atletismo (carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas) y carreras populares Ciclismo (en ruta, en pista, ciclocross, cicloturismo) Esgrima Gimnasia artística Gimnasia rítmica	Halterofilia Lucha Motociclismo Natación (carreras, waterpolo, saltos, salvamento y socorrismo) Patinaje Pádel Tenis Triatlón
	Colectivos	Bádminton Baloncesto Balonkorf Balonmano Béisbol Fútbol	Fútbol-americano Fútbol-sala Hockey (hierba, sobre patines, hielo) Rugby Voleibol



DEPORTES:

- Poseen un reglamento establecido por las federaciones correspondientes.
- Normalmente tienen una técnica y táctica específica.
- Se compite, aunque también se pueden practicar para mejorar la salud, pasarlo bien, ...



Técnica de voleibol

La gimnasia

Entendemos por ejercicios gimnásticos una serie de movimientos corporales, realizados de manera armónica y precisa, cuyo objetivo es la mejora de las diferentes cualidades físicas.

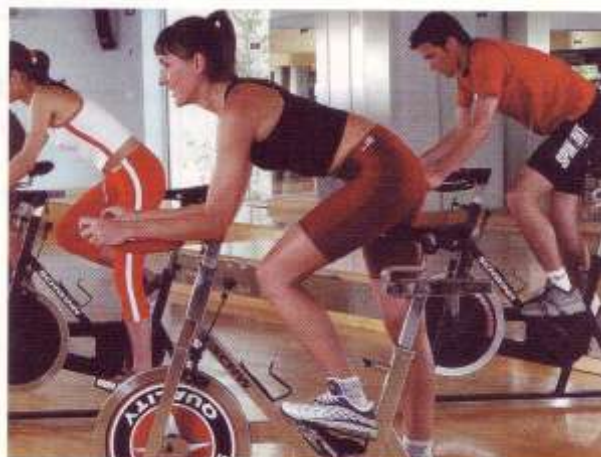


Familia	Algunos ejemplos
LA GIMNASIA	Gimnasia de mantenimiento
	Gimnasia para la 3ª edad
	Gimnasia pre y posparto
	Aquagim
	Método Pilates

Familia	Algunos ejemplos
EL FITNESS	Máquinas cardiovasculares (bicicletas estáticas, remos estáticos, tapices rodantes, máquinas de escaleras, de esquí de fondo) Carrera continua o jogging Pesas y máquinas de musculación Spinning Aeróbic (step, aerosalsa, aeroboxing, body pump, cardiofunk, slide, etc.) Stretching

FITNESS.- Sinónimo de “buena aptitud física”. Se realiza con la intención de conseguir una buena condición física y disfrutar de una buena salud.

Las ofertas están sujetas a modas, para la renovación de las mismas en gimnasios y centros deportivos.



Familia	Algunos ejemplos
EXPRESIÓN CORPORAL	Danza (clásica, contemporánea, española, etc.) Ballet Bailes folclóricos y populares Bailes de Salón (Standard y latinos) Danzas y bailes urbanos (breakdance, rap, hiphop, funky, etc.) Mimo y teatro gestual



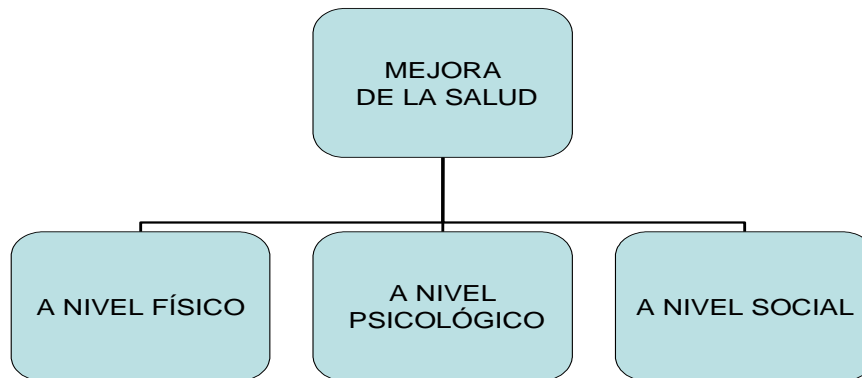
Familia	Clasificación	Algunos ejemplos
LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN LA NATURALEZA	Medio terrestre	Excursionismo (senderismo, montañismo, alpinismo, escalada, acampada, etc.) Espeleología Carreras de orientación Bicicleta todo terreno Esquí (de fondo, alpino, de travesía, surf)
	Medio acuático	Vela Submarinismo Piragüismo Rafting, Hidroespeed Surf
	Medio aéreo	Ala delta Parapente



Familia	Clasificación	Algunos ejemplos	
LAS DISCIPLINAS ORIENTALES	Artes Marciales	Aikido Ju Jitsu Judo Karate	Kendo Kung-fu Tae-kwondo
	Filosofías de vida	Yoga (Hata Yoga, Diana Yoga, Tantra Yoga, Tai Yoga, etc.) Tai Chi	



BENEFICIOS DE REALIZAR EJERCICIO FÍSICO



1.- ADAPTACIONES A NIVEL FÍSICO CON EL TRABAJO DE RESISTENCIA

- En el aparato cardiovascular:

- Aumento del tamaño y la capacidad del corazón.
- Aumento de la cantidad de capilares sanguíneos.
- Aumento de la cantidad de glóbulos rojos y hemoglobina en la sangre.
- Aumento de la cantidad de mitocondrias en el músculo, que le permitirán obtener más energía.
- Mejora del retorno venoso de la sangre.
- En definitiva, mejora de la capacidad de transporte y llegada de oxígeno a la musculatura. De esta forma, la persona se cansa menos y además se recupera más rápido después del esfuerzo.
- Disminuye la frecuencia cardiaca.



- En el aparato respiratorio:

- Aumento de la fuerza de la musculatura encargada de la inspiración y la espiración.
- Los alveolos pulmonares se distienden más (siendo capaces de absorber más aire) y aumenta la red de capilares que hay a su alrededor.
- Aumenta la captación de oxígeno en los pulmones.

- En el metabolismo:

- Regulación del nivel de grasas en sangre (colesterol, triglicéridos, ..) que alcanzan valores idóneos. Se evita así la arteriosclerosis (acumulación de grasa en las arterias).
- Descenso de los acúmulos de grasa a nivel subcutáneo (debajo de la piel), ayudando en el control del “peso saludable” y evitando la tendencia a la obesidad.



2.- ADAPTACIONES A NIVEL FÍSICO CON EL TRABAJO DE FUERZA.

Tren superior



Músculos de la espalda



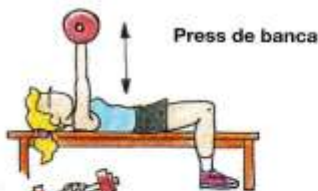
Abdominales



Tren inferior

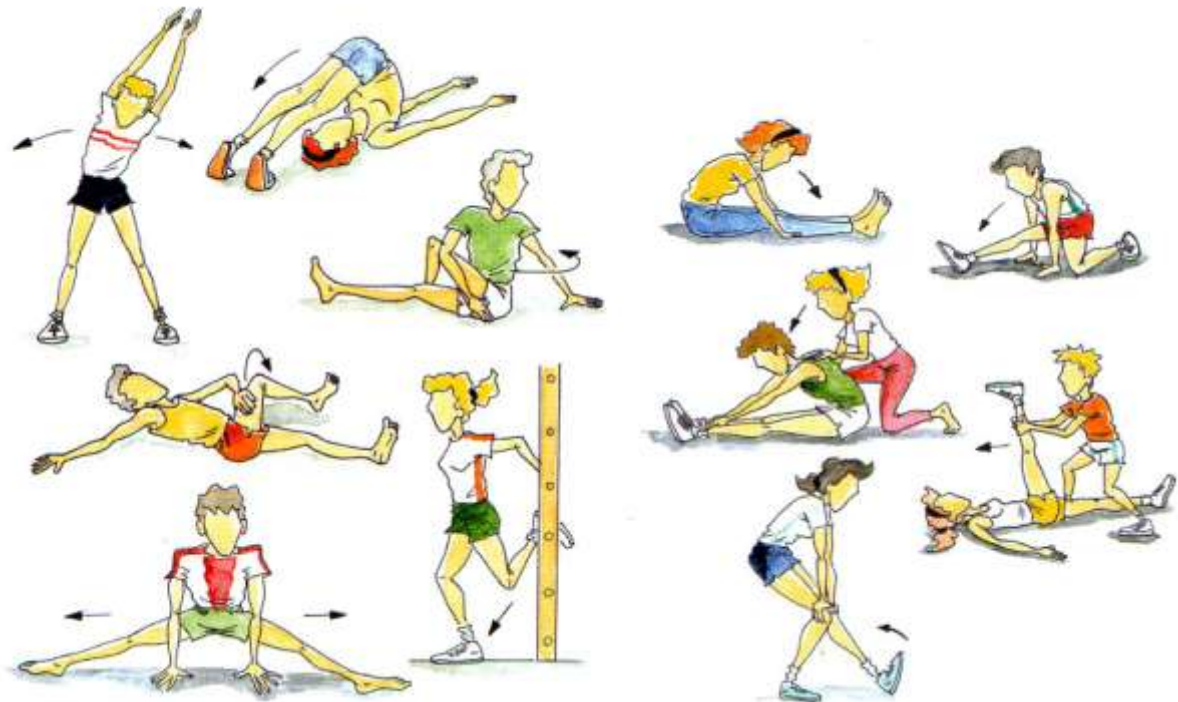


Ejercicios básicos con pesas

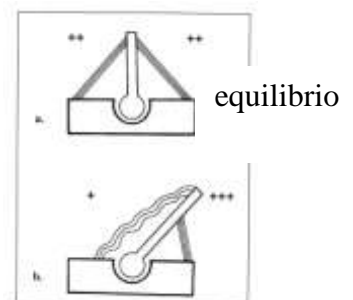


- Hipertrofia (aumento de volumen) muscular.
- Aumento de las reservas de energía de las fibras musculares.
- Aumento de la fuerza muscular.
- Se activan y desarrollan fibras musculares que permanecían en reposo o aletargadas.
- Mayor control de la actitud postural (menos problemas de espalda).

3.- ADAPTACIONES A NIVEL FÍSICO CON EL TRABAJO DE FLEXIBILIDAD



- Las articulaciones aumentan su movilidad debido a que los ligamentos, los tendones y músculos aumentan su capacidad de estiramiento.
- Se mejora la postura evitando los acortamientos y tensiones musculares.



4.- ADAPTACIONES PSICOLÓGICAS CON EL EJERCICIO FÍSICO.

- Mejora las funciones intelectuales.
- Reduce estados de ansiedad y depresión. Canaliza la agresividad.
- Mejora el estado de ánimo. Proporciona una sensación de bienestar.
- Mejora la autoestima, mejora tu imagen y te sientes mejor contigo mismo.
- Por el cansancio que produce el ejercicio físico, se regula la fase de sueño y se evita el insomnio.

5.- ADAPTACIONES A NIVEL SOCIAL CON EL EJERCICIO FÍSICO.

- El ejercicio permite y facilita que las personas se relacionen y se comuniquen. Hay más contacto y más desinhibición.
- Te abre posibilidades para conocer a más gente: apuntándote a un gimnasio, club, clase,

Paradoja de las sociedades desarrolladas: se ha aumentado la calidad de vida, pero precisamente un producto de ella, **EL SEDENTARISMO**, se encarga de disminuirla. El sedentarismo ha contribuido a la aparición de enfermedades y patologías. De hecho, más de la mitad de muertes en las sociedades industrializadas se deben a enfermedades relacionadas con el sedentarismo: accidentes cardiovasculares (infartos, embolias, trombosis, ...), índices elevados de colesterol en las arterias, diabetes, hipertensión ...

Los numerosos aparatos que facilitan la vida doméstica (lavadoras, aspiradoras,..), los transportes (coches, motos,..), utilización del tiempo libre (ver televisión, jugar con la play o similares, chatear, estar delante del ordenador, ...), los avances tecnológicos (grúas, excavadoras, máquinas en general, ..) han llevado a que la actividad física sea substituida en muchos casos por el esfuerzo intelectual.

EFFECTOS DEL SEDENTARISMO

En el metabolismo

- Aumento del tejido adiposo situado debajo de la piel.
- Aumento de peso. Obesidad. Diabetes.
- Incrementa el riesgo de padecer cáncer.

En el aparato cardiovascular

- El corazón se vuelve más débil ya que disminuye su capacidad y se atrofian sus paredes.
 - Acumulación de grasas en las arterias provocando su deterioro.
 - Aparición de enfermedades cardiovasculares (infartos, embolias, hipertensión, etc.).
- Imposibilidad de aguantar un esfuerzo físico.

En el aparato respiratorio

Disminución de la capacidad pulmonar.

En el aparato locomotor

- Pérdida de densidad ósea provocando el debilitamiento de los huesos.
- Atrofia muscular.
- Perdida de movilidad en las articulaciones.
- Aparición de patologías de la columna vertebral (cervicalgias, lumbalgias, etc.) y problemas posturales.
- Debilidad y cansancio en el trabajo diario.

En el sistema nervioso

- Tensión nerviosa, irritabilidad.
- Lentitud y se ha comprobado una mayor tasa de accidentes laborales.

En la salud mental

- Aparición de trastornos mentales (depresión, etc.).

Trabajo: *Objetivo:* reflexionar sobre vuestra actividad física, sobre nuevas posibilidades de realizar otros deportes o actividades, sobre ejercicios de fuerza y estiramiento que podéis incluir en vuestra vida diaria.

1.- A continuación aparecen diferentes opciones de ejercicio físico.

- a) Pon un asterisco delante de los que hayas practicado alguna vez.
- b) Subraya los que estés practicando actualmente.
- c) Rodea con un círculo los que crees que te gustaría practicar.
- d) Rodea con un cuadrado los que nunca probaste y que te gustaría probar.

Juegos tradicionales		atletismo (carreras)		atletismo (lanzamientos)
Atletismo (Saltos)	carreras populares		bici carretera	bici montaña
Esgrima	gimnasia rítmica		halterofilia	culturismo
Lucha grecorromana		motociclismo	natación	waterpolo
Patinaje	páddel		bádminton	tenis
triatlón	baloncesto		balonmano	fútbol sala
fútbol	hockey hierba		hockey patines	rugby
volei	gimnasia mantenimiento		aquajim	Pilates
gimnasio (máquinas cardiovasculares: bicis estáticas, remos, tapiz rodante, elíptica,..)				
spinning	musculación	aeróbic	bailes salón	danza moderna
ballet	baile galego	bailes urbanos (breakdance, hiphop, funky..)		mimo
senderismo	montañismo	espeleología		esquí alpino
equitación		submarinismo	escalada	skate
esquí de travesía		esquí de fondo		carreras de orientación
vela	piragüismo pista	piragua de mar		piragua aguas bravas
rafting hidroespeed	surf	kitesurf	windsurf	descenso de barrancos
ala delta	parapente	paracaidismo		caida libre
aikido	judo	kung-fu	tae-kwondo	karate
kendo yoga	tai chi	Otros:		

e) Observa los que has rodeado con un círculo y un cuadrado. Intenta enterarte de donde los puedes probar o practicar y adelante. Anota en el trabajo la empresa o lugar donde puedes hacer 2 de las actividades con teléfono de contacto.

Anima a unos amigos-as y no dejes de tener nuevas experiencias (saludables). De todas formas, si tus amigos-as no se animan, no dejes de hacer cosas por depender de los demás. Hazlo tú solo, enseguida conocerás a otra gente interesante.

2.- Plantea y dibuja o saca foto de 4 ejercicios de estiramiento o movilidad y 4 ejercicios de fuerza que puedas realizar mientras estás estudiando. Antes de contestar, pruébalos. Has de ser capaz de concentrarte en la lectura realizando el ejercicio. Tienes que marcar con color los músculos que estiras (en los de estiramiento) y los músculos principales implicados en los ejercicios de fuerza. También ha de aparecer donde colocas los apuntes en los dibujos.

3.- Plantea y dibuja 4 ejercicios de estiramiento que puedas realizar de forma **cómoda acostado** en la cama antes de dormir. Pruébalos antes de contestar. Colorea los músculos que estiras.

4.- Plantea y dibuja o saca foto de 2 ejercicios de estiramiento que puedas realizar aprovechando alguna otra situación cotidiana. Has de especificar en qué situación cotidiana.

5.- Con respecto a la ficha de “Estudio de mi actividad física durante una semana” tendrás que realizar una en el mes de Noviembre y otra en Junio (en esta hacer una reflexión de si han cambiado en algo tus hábitos de actividad física). Detrás de cada ficha tendrás que contestar a las siguientes preguntas:

- Enumera las actividades sedentarias que realizas durante una semana y calcula el tiempo aproximado que ocupan. Compara con el tiempo de actividad física.
- ¿Qué opinas de la actividad física que realizas? ¿Crees que eres sedentario-a o activo-a?
- ¿Cómo te sientes con tu cuerpo? (estética, ágil, pesado, fuerte, débil, dolorido, sin problemas,..)
- ¿Qué te gustaría cambiar en tu vida con respecto a tu relación con la actividad física? ¿por qué?
- Si crees que te gustaría cambiar algo. ¿Te vas a comprometer a hacer algo al respecto?.

6.- Busca en la prensa, revistas, navegando por Internet... algún artículo o noticia que haga referencia a los beneficios del ejercicio físico para la salud. Léelo y presenta impreso. Especificar dirección de internet o en general... de donde lo has sacado.

