

MI PLAN DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

Como os he explicado en las clases, se trata de realizar un plan o programa de entrenamiento o acondicionamiento físico personal, a realizar, de manera imaginaria, durante un trimestre (3 meses)

Es importante que no lo dejéis para el final, porque después os agobiaréis y yo no podré ayudaros por falta de tiempo.

Se trata de realizar un proyecto del contenido, de las formas y de las condiciones en las que se realizarían las actividades y tareas del entrenamiento, siguiendo las leyes y principios del entrenamiento trabajados en los temas que tenéis en la página web, así como los factores que intervienen en el entrenamiento y los sistemas de entrenamiento.

Tenéis que **organizar y relacionar** las actividades, las tareas y ejercicios para la mejora de la condición física-salud, teniendo en cuenta que deberá responder a las siguientes cuestiones:

- **Qué se pretende mejorar?** (Objetivos)
- **Cómo se conseguirá?** (Contenidos y Sistemas/métodos de Entrenamiento)
- **Cuándo y cómo se realizará?** (Condiciones)
- **Cómo se sabrá si se han conseguido los objetivos?** (Controles y Sistemas de Valoración)

Puntos a desarrollar en el trabajo. Para realizar el trabajo correctamente tendrán que aparecer, al menos, los siguientes apartados:

A. Portada. Datos del alumno, curso, título del trabajo, fotografía, ...)

B. Índice paginado.

C. Introducción:

1. Descripción del estado de condición física personal.

- a. Hábitos de práctica de ejercicio físico personal (actividad física que realizo y tiempo que le suelo dedicar a la semana, si la estoy realizando en la actualidad).

- b. Valoración del nivel personal de desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- c. Cuestiones de salud personal a tener en cuenta en la práctica de ejercicio físico

2. Finalidades de mi plan de entrenamiento. Qué pretendo con el plan de entrenamiento a nivel general, a dónde quiero llegar y porqué. Ejemplo: mejorar la salud (calidad de vida), mejorar la condición física para rendir más en un deporte que ya practico, estar más activo, eliminar el sobrepeso, mejorar la imagen corporal, ocupar el tiempo libre, etc.

D. Desarrollo del Plan de Entrenamiento:

- 1. Objetivos específicos de mi plan de entrenamiento:** Enumeración de las cualidades físicas que pretendes desarrollar para conseguir los objetivos y de las mejoras que se producirán en tu organismo con el desarrollo de cada una de ellas.
- 2. Métodos de entrenamiento** que se utilizarán en el desarrollo de cada una de las cualidades físicas justificación de su elección.
- 3. Calendario general y gráfico de volumen e intensidad del plan de entrenamiento.** Distribución de los distintos periodos de entrenamiento Se tratará de aplicar y justificar correctamente los principios del entrenamiento.
- 4. Frecuencia Semanal (entre 3 y 5 días)**
- 5. Leyes del Entrenamiento (explicarlas)**
- 6. Principios del Entrenamiento(Individualización, Continuidad, Progresión, Sobrecarga,etc (explicarlas)**

7. **Mis datos iniciales:** nivel de condición física inicial, tiempo que suelo dedicar a la semana a la actividad/inactividad física, valoración de mis capacidades físicas básicas,(resultados del test de Cooper , Flexibilidad, velocidad, etc realizados en clase)., estado físico médico (índice cardíaco, datos antropométricos, edad, sexo, talla, índice de masa corporal,etc).

8.- Temporalización de mi Plan En primer lugar, realiza una plantilla donde consten cuatro semanas de planificación con sus correspondientes días. Deberás colocar en el hueco de cada día el método de entrenamiento y/o periodos de descanso a desarrollar. Indica además el volumen de trabajo (en tiempo, km, repeticiones...) y la intensidad si fuera necesario (% de tu F.C max). Por ejemplo:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
C.C. 15 ´ I = 60% Caminar 30 min Flexibilidad	Descanso	Fartleck 10´ 2´ = 50% 30" = 65% Flexibilidad	Partido de fútbol con los amigos	Circuito de fuerza resistencia 6 estaciones: 45" Carga: propio cuerpo Series : 2	Descanso	Paseo en bici (descanso activo) 60 ´

8. **Sesiones de Mi plan de Entrenamiento.** Deberás desarrollar como **mínimo 3 sesiones completas**. Cada una de ellas debe ser totalmente diferente y trabajar distintas capacidades físicas. Se valorará la originalidad, y deberás describir en cada sesión el objetivo de la misma,método de entrenamiento utilizado, intensidad a la que se realizan los ejercicios (se expresa en % de la FC máx. (220-edad), nº de series, repeticiones que se realizan, tiempos de descanso, medios donde se realizan, Volumen total de trabajo (tiempo de duración de las sesiones que vas a realizar (30 a 60 minutos), distancia recorrida,

pesos movilizados, calentamiento. También se realizará el gráfico de volumen y/o intensidad de cada microciclo. Se elaborarán al menos:

- a. Cuatro microciclos (el primero corresponderá a una de las primeras semanas, el segundo a una semana más avanzada (5ª o 6ª donde se aprecie un aumento del volumen de trabajo), el tercero y cuarto deben reflejar incrementos de volumen o de intensidad (al emplear sistemas de trabajo más intensos) o bien, los dos a la vez.

10.- Controles y sistemas de valoración.

Cómo sabré si se han alcanzado los objetivos: tests de condición física, comprobar peso,...etc.

11.- Bibliografía (libros, páginas webs, apuntes, etc.

12.- Anexos. (Cualquier gráfico, fotografía o documento que consideréis de interés para el trabajo.

ASPECTOS A EVALUAR

- **Presentación.** Formato y diseño cuidados: portada, índice, márgenes, representación gráfica, etc.). Los ejercicios propuestos obligatoriamente deben ir acompañados de ilustraciones. Se aconseja numerar los ejercicios. En caso de que un ejercicio se vuelva a repetir se puede eludir la imagen siempre que se mencione el número correspondiente del ejercicio anteriormente planteado.
- **Contenidos.** Que sea un proyecto coherente, realista con las características personales y que sobretodo responda a las leyes y principios del entrenamiento.
- **Originalidad.** Los trabajos que no se parecen a otros demuestran una mayor implicación personal.
- **Valoración o reflexión personal sobre vuestro Plan.**

- **Fuentes bibliográficas y de información.**

RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA

- *.- No propongas nada que no serías capaz de hacer (el objetivo secundario será llevar a cabo extra-escolarmente la tarea que hemos planificado).
- *.- Respeta, en lo que vayas proponiendo a lo largo de las sesiones, las leyes del entrenamiento que se han explicado (individualización, incremento progresivo de la carga...).
- *.- Utiliza los sistemas de entrenamiento más adecuados a tus condiciones, objetivos y recursos disponibles.
- *.- Incluye y desarrolla al menos una sesión semanal en la que trabajes la flexibilidad (más allá de que trabajes esta cualidad en la parte inicial y en la vuelta a la calma de todas las sesiones de trabajo), empleando los métodos que consideres más adecuados a tus características y posibilidades.
- *.- Ten muy en cuenta y señala las variables de la carga de entrenamiento: Intensidad, duración y volumen.
- *.- Cuida la presentación. Si tienes la posibilidad, lleva a cabo el trabajo a ordenador, incluyendo dibujos o fotografías si lo estimas útil.
- *.- Ojo con la ortografía y la redacción.
- *.- El trabajo se entrega en folios blancos escritos por una sola cara.
- *.- No lo dejes para el último día: LA IMPROVISACIÓN NO SUELE SALIR BIEN.
- *.- **El plazo de entrega finaliza el LUNES, 16 de Diciembre.** La no entrega de este trabajo conlleva, directamente, no superar positivamente la primera evaluación, Y YA SABÉIS QUE NO RECOJO TRABAJOS FUERA DE FECHA, YA QUE NO TENDRÉ TIEMPO PARA VALORARLOS.