

TRABAJO EVALUACIÓN 2ESO A

TEMA: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

TEMA: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

De sobra es conocida la importancia de una buena " condición física" no solo durante el proceso educativo, sino a lo largo de toda la vida. Hay que aprender también a valorar la actividad física, rechazando que produzca la satisfacción deportiva completa y necesaria, la simple contemplación del deporte. Pero no solo existe esta razón para prestarle atención a esta idea; conocer los fundamentos científicos en los que se basa esta condición física, conocer con el necesario rigor, asimilado su sentido y sus interrelaciones, los principios en los que se basa una buena condición física y experimentar las pruebas que permitan valorar su propia condición física.

El descenso en las personas que hacen ejercicio se dispara cuando sus obligaciones les dejan menos tiempo, no tienen Educación Física en su centro educativo, instituto o universidad... por lo tanto un conocimiento de los principios que rigen un plan de entrenamiento serán de gran utilidad para la realización de ejercicio físico de forma correcta, sin daños para tu salud pudiendo adaptarlo y hacerlo con seguridad.

OBJETIVO

1. "Diseñar y realizar un programa de acondicionamiento físico a medio plazo, atendiendo a la dinámica adecuada de las cargas y a la utilización de los sistemas de desarrollo de la condición física más adecuados a los objetivos previstos".
2. "Organizar y dirigir una actividad de carácter físico-recreativa para el empleo del tiempo libre, evaluando los recursos disponibles en el Centro, y llevarla a cabo dirigiendo dicha actividad para su grupo de compañeros".

DESARROLLO

1. Con este criterio se pretende evaluar si el alumno/a es capaz de elaborar un plan de desarrollo de la condición física. Se comprobará que es capaz de formular unos objetivos a conseguir y que en consecuencia con ellos utiliza los sistemas adecuados, y distribuye en el tiempo el volumen y la intensidad de práctica de forma adecuada.
2. Se trata de comprobar que los alumnos son capaces de organizar una actividad, tomando en consideración el uso y disfrute de los recursos que puedan estar disponibles en el entorno del Centro escolar o lugar de residencia, y elaborarla dirigiendo dicha actividad hacia su propia persona o hacia su grupo de compañeros.

GUIA PARA LA ELABORACIÓN DE UN PLAN PERSONAL DE MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA

1. PLANTEAMIENTO BASICO PREVIO DE INTENCIONES.

- **Reconocimiento médico**
- **Valoración de intereses y establecimiento de objetivos:** ¿mantener o mejorar el estado de salud?, ¿mejorar tu capacidad cardiovascular?, ¿adelgazar?, ¿mejorar la fuerza muscular?, ¿mejorar la flexibilidad?, mejorar deportivamente?
- **Asesorarte sobre las cualidades físicas básicas:** fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad
- **Evaluación del nivel actual de condición física:** Utiliza las pruebas de evaluación de la condición física que están adaptadas para medir los objetivos que persigues, para medir el grado de desarrollo que tienes de las capacidades físicas necesarias. O encontrar el puesto que ocupas en los baremos de las diferentes pruebas.
- **Valoración de las propias necesidades:** zonas corporales y capacidades que se necesitan desarrollar: Consulta las tablas de referencia para conocer si alcanzas las marcas que te piden o que deseas tener
- **Tipos de ejercicios:** Los ejercicios deben ser específicos para los objetivos que te has propuesto, es decir, habrá que planificar los periodos y fases y ajustar los ejercicios a estas características.
- **Recursos:** material e instalaciones: colchonetas, pesas, barra fija, picas, cuerdas de salto, bancos suecos, balones medicinales, espalderas, espacio libre para correr, piscina para nadar, gimnasio cercano, así como los horarios e uso, precios y condiciones de utilización. Instalaciones tanto cubiertas como al aire libre y los circuitos naturales son una alternativa a tener en cuenta.
- **Sistemas de acondicionamiento físico:** Elabora un plan de acondicionamiento físico y elígelo sistemas de entrenamiento más adecuados para desarrollar las capacidades físicas que necesitas.

- **Adecuación dinámica de las cargas:** Volumen e intensidad de entrenamiento
- **Organización de la sesión:** la sesión es mejor llevarla escrita o dibujada.

2. FECHA DE ENTREGA.

Nº DE FOLIOS: **Ilimitado**

ÚLTIMO DÍA DE ENTREGA:

ENTREGAS POSTERIORES: **Se restará 1 punto por cada día de retraso**


FORMATO: **Papel**


CONTENIDOS TRABAJO

1. OBJETIVO DEL PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
2. DATOS DE LA PERSONA A QUE VA DIRIGIDO: Ficha de control
3. ELABORACION DE **6 SESIONES** DE ENTRENAMIENTO DE **RESISTENCIA**: Sesión carrera continua, Sesión interval, Sesión fartlek, Sesión entrenamiento total, Sesión gimnasio, Sesión balones medicinales
4. ELABORACIÓN DE **6 SESIONES** DE ENTRENAMIENTO DE **FUERZA**: sesión tren superior balones medicinales, sesión tren superior pesas, sesión tren superior propio cuerpo, sesión tren inferior gradas, sesión tren inferior bancos suecos, sesión tren inferior pesas
5. ELABORACION DE **4 SESIONES** DE ENTRENAMIENTO DE **VELOCIDAD**: sesión velocidad reacción series, sesión velocidad reacción juegos, sesión velocidad lanzada series, sesión velocidad lanzada juegos
6. ELABORACION DE **4 SESIONES** DE ENTRENAMIENTO DE **FLEXIBILIDAD y ESTIRAMIENTOS**: sesión mitad superior cuerpo activos, sesión mitad superior cuerpo pasivos, sesión mitad inferior activos, sesión mitad inferior pasivos.
7. ELABORACION DE **3 SESIONES** DE ENTRENAMIENTO DE **COORDINACION O/YAGILIDAD**: Sesión con vallas, conos y postes, Sesión con aros, colchonetas, plintons, espalderas, Sesión con malabares
8. ELABORACION DE **3 SESIONES** DE **CIRCUITOS DE ENTRENAMIENTO**: Sesión de circuito de resistencia, Sesión de circuito de fuerza- resistencia con propio cuerpo, Sesión de circuito de fuerza con balones o pesas.
9. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA: Test de condición física y baremo.
10. BIBLIOGRAFÍA


En todas las sesiones hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

Volumen de trabajo: número de ejercicios, número de repeticiones, número de series, distancia, tiempo, peso, número de sesiones semanales

 **Duración del entrenamiento diario:** tiempo parcial de cada ejercicio, tiempo total de la sesión.

 **Intensidad :** aumento progresivo

 **Frecuencia :** relación tiempo de trabajo/reposo, alternancia

 **Tipo de actividad :** sencilla, individualizada, variada y atractiva, verificable y ejecutable

**TODO EL TRABAJO
DEBE SER
REALIZADO EN
TIEMPO DE CLASE
EN EL AULA.**

Hay que traer la información necesaria para el trabajo.

