

IES LA MINILLA

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CURSO 22-23

SE FUNDAMENTARÁ EN DAR ORIENTACIONES SOBRE TODO CON PRÁCTICAS EN CLASE, CON MUY POCa TEORÍA, PARA DESARROLLAR UN PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PERSONAL.



ÍNDICE

1 - EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

1.1 - CONCEPTO

1.2 - NECESIDAD Y JUSTIFICACIÓN DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

2 - EFECTOS QUE EL TRABAJO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PRODUCE SOBRE EL ORGANISMO

2.1 - DESDE EL PUNTO DE VISTA PSICOLÓGICO, FISIOLÓGICO Y SOCIAL



3 - TIPO DE EJERCICIO FÍSICO RECOMENDADO

4 - COMPONENTES DE LA CARGA

4.1 - VOLUMEN

4.2 - INTENSIDAD

4.3 - RECUPERACIÓN

5 - PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

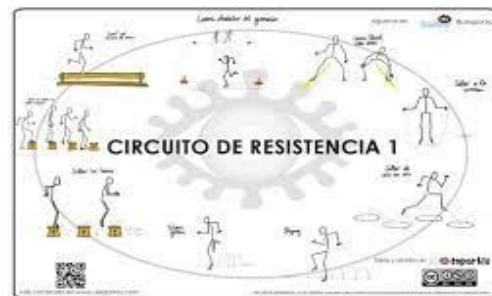
6 - EL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

6.1 - CONCEPTO DE RESISTENCIA

6.2 - TIPOS DE RESISTENCIA

6.3 - EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA SOBRE EL ORGANISMO

6.4 - SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA: CONTINUOS Y FRACCIONADOS



7 - EL ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

7.1 - MÉTODOS ACTIVOS

7.2 - MÉTODOS PASIVOS

7.3 - EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD SOBRE EL ORGANISMO

8-. CONSIDERACIONES Y ELEMENTOS QUE DEBEN ESTAR RECOGIDOS EN EL PLAN DE ENTRENAMIENTO:

ORIENTACIONES PARA DESARROLLAR UN PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PERSONAL

TRABAJOS: DESARROLLAR EN GRUPOS DE 2, DOS SESIONES DE UN DEPORTE, JUEGO O ACTIVIDAD FÍSICA A ELEGIR, PARA DESARROLLAR EN CLASE A LOS OTROS COMPAÑEROS. BUSCAR EJERCICIOS CON DISTINTOS MATERIALES (BALON MEDICINAL, BANDAS ELÁSTICAS, CUERDAS, BANCOS SUECOS, FIT BALL.-..)

SALIDAS: AL MENOS UNA SALIDA EN EL PRIMER TRIMESTRE.