

# ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

## 2º BACHILLERATO



NOMBRE: \_\_\_\_\_ GRUPO 2º BACH \_\_\_\_\_

IES PROFESOR PABLO DEL SAZ

CURSO 2020-2021

PROFESORA: PATRICIA PÉREZ-FERNANDO TRUJILLO

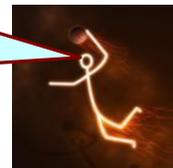
EMAIL: [patricia.perez@iesprofesorpablodelsaz.com](mailto:patricia.perez@iesprofesorpablodelsaz.com)

[fernando.trujillo@iesprofesorpablodelsaz.com](mailto:fernando.trujillo@iesprofesorpablodelsaz.com)

BLOG: <http://patricia-educafisica.webnode.es>

[www.ftrujillonavas.wordpress.com](http://www.ftrujillonavas.wordpress.com)

Recuerda que al entregar el cuaderno con los ejercicios que se piden le demuestras a la profesora tus conocimientos y tu interés por la asignatura. Respeta los plazos de entrega y no lo dejes todo para el final.



## NORMAS DE LA ASIGNATURA 2020-2021

1. Realiza la sesión con **ropa y calzado** deportivo, el pelo recogido y sin elementos peligrosos
2. Lleva **cuaderno y un bolígrafo** a todas las clases (aunque creas que no es necesario) y tenerlo al día.
3. Trae **ropa de recambio** y elementos de **aseo** para el final de la clase
4. **Compórtate de forma respetuosa, colaborando** con los compañeros y profesores
5. Lleva una **botella de agua** y **no comas ni masques chicles**
6. Al gimnasio o polideportivo entra con **el profesor y sigue sus indicaciones** en todo momento
7. Entra en la sala de **material** sólo si lo indica el profesor y utiliza el mismo de forma responsable.
8. **No pongas en riesgo ni tu seguridad ni la de tus compañeros.**

## PARA APROBAR LA ASIGNATURA

Tienes que **cumplir con las normas** de la asignatura, **sacar** como mínimo un **5** en las **calificaciones diarias**. **Superar** las diferentes **pruebas físicas y deportivas** y **presentar tu cuaderno** con todos los ejercicios y trabajos que vayamos realizando a lo largo de cada trimestre. También tienes que realizar con éxito la **prueba de carrera continua** al final de cada trimestre

## ¿QUIERES UN SOBRESALIENTE?

**Además** de cumplir con las normas de la asignatura, tener muy buenas calificaciones diarias (por encima de 8) y superar las diferentes pruebas y desafíos físico-deportivos, tienes que tener un buen cuaderno. **Con todo genuinamente realizado**. El profe tiene que notarlo



- Hay que **asistir como mínimo al 60 % de las clases** de una unidad didáctica para no tener que realizar la recuperación de la unidad.
- Si **faltas mucho o no presentas tu cuaderno** dejarías de ser evaluado por métodos ordinarios y **pasarías a ser evaluado/a al final del trimestre mediante pruebas escritas y motrices**.
- Hay que presentar el **cuaderno/trabajos en el plazo acordado (en la semana que lo pida el profesor)** si no quieres perder nota y **nunca en la semana de las evaluaciones**. **Pasado ese plazo ya no puedes puntuar ese trabajo** y lo tienes que recuperar en las pruebas finales.
- Es necesario **conseguir los objetivos programados** (página 3) para cada trimestre si quiero obtener una **calificación positiva** y que me hagan las medias. .
- Hay que **recuperar primero las evaluaciones suspensas** para **poder aprobar las siguientes**.
- Realizar correctamente el **diario de entrenamiento** te sube **hasta 1 punto** la nota trimestral. ¡Aprovéchalos!
- **Si pierdes el derecho a la evaluación por métodos ordinarios** (por las faltas de asistencia) o vas a la prueba de **Septiembre**, será **necesario sacar al menos un 5 en el examen escrito** para aprobar, además de entregar las actividades de recuperación y hacer las correspondientes pruebas físico-deportivas.

Estas normas han sido elaboradas y consensuadas por el alumnado y profesorado durante los cursos anteriores. Se consideran esenciales para lograr los objetivos de aprendizaje programados y para el buen desarrollo de las clases de Educación Física durante el curso por lo que nos comprometemos a respetarlas.

Firma del/la alumno/a:

Firma del padre/madre/tutor:

Firma del profesor:

## ¿QUÉ NOTA ME PONGO AL FINAL DE CLASE?

A veces no sabes que nota ponerte al finalizar una sesión. Puedes hacer lo siguiente: Un 5 supone una sesión en donde se realizan las tareas propuestas con la indumentaria adecuada y respetando las normas de clase. Y sobre esa nota se pueden sumar hasta 4 puntos más.

**PONGO UN 5 CUANDO... Tengo la indumentaria adecuada, traigo el cuaderno con bolígrafo y participo en clase**

+ 1 **Higiene:** Cambio de Camiseta y aseo

+ 1 **Esfuerzo / implicación:** Me esfuerzo / implicó en todas las tareas propuestas

+ 1 **Cooperación:** Colaboro con compañeros y maestros. Recojo material

+ 1 **Interés/ Aportaciones:** Escucho, escribo, hago propuestas, aprendo...

+1 **Consigno el desafío propuesto en clase**

La sinceridad es lo que cuenta





## OBJETIVOS 1º TRIMESTRE



**Asistir y participar** en las sesiones de **forma activa** siendo respetuoso/a con el grupo y los materiales atendiendo a las normas de clase establecidas.

Tener **actualizado el cuaderno de clase** con los distintos ejercicios y trabajos

**Conocer** y saber utilizar **diferentes sistemas y formas de acondicionamiento físico** a partir de la valoración de la propia condición física, dentro de los parámetros de ejercicio saludable, **proponiendo un test de condición física y salud alternativos** a los trabajados en cursos anteriores

**Realizar** de manera autónoma un **programa personal de entrenamiento orientado a la mejora de la salud**, utilizando los diferentes sistemas y principios del entrenamiento trabajados en cursos anteriores, **que permita lograr los objetivos acordados, alcanzar unos mínimos saludables en Resistencia, Flexibilidad y Fuerza**

**Realizar** de manera autónoma un **programa personal de entrenamiento** de la CF orientado a la mejora de la salud, incorporando otras formas de entrenamiento como el HIIT

**Diseñar y llevar a cabo una rutina de entrenamiento**, que satisfaga los objetivos personales, **a partir del conocimiento y la práctica de los principales ejercicios en este tipo de entrenamientos**

Conocer y valorar las diferentes **posibilidades que existen en Marbella** en cuanto a **promoción de actividad físico – deportiva y otros hábitos de salud.**

**Controlar el gasto** (sesiones de acondicionamiento físico) e **ingesta calórica** y relacionarlo con la propia alimentación y el estilo de vida y **contribuir a una campaña de estilo de vida activo en el centro.**

**NOTÓMETRO**



## OBJETIVOS 2º TRIMESTRE



**Asistir y participar** en las sesiones de **forma activa**

Tener **actualizado el cuaderno de clase** con los distintos ejercicios y trabajos

Realizar de manera autónoma **entrenamientos personales orientados a la mejora de la salud**

Utilizar **los conocimientos nutricionales para realizar un menú semanal equilibrado y realfood**

**Conocer y planificar entrenamientos en sala de musculación**

**Mejorar o mantener los parámetros** relacionados con la **condición física y la salud** a partir de los resultados obtenidos en la realización del test de condición física y salud

**NOTÓMETRO**



## OBJETIVOS 3º TRIMESTRE



**Asistir y participar** en las sesiones de **forma activa**

Tener **actualizado el cuaderno de clase** con los distintos ejercicios y trabajos

**Elaborar** y llevar a cabo **competiciones y torneos** de algunas de las modalidades deportivas vistas en clase para llevar a cabo con los compañeros asumiendo diferentes roles: arbitraje, entrenador/a, participante, etc.

**Conocer** y saber aplicar las **principales actuaciones en materia de primeros auxilios** frente a diferentes tipos de accidentes y lesiones deportivas

**Investigar y organizar una Actividad física en el medio natural.**

**Conocer las salidas profesionales en materia de educación físico-deportiva en Andalucía**

Utilizar los **deportes colectivos e individuales** como recurso de mejora de la condición física y la salud, **mejorando las habilidades técnico – tácticas dentro de los mismos.**

**NOTÓMETRO**



# U.D. Nº1 EL TEST DE CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.



## 1º DESAFÍO: REALIZAR TODAS LAS PRUEBAS (1, 3, 4 Y 5) DE INTERIOR EN UNA SESIÓN



### CALCULA TU IMC

$$IMC = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

Mi IMC es: \_\_\_\_\_

Sitúate ahora en la siguiente tabla  
(Fuente OMS)

Edad	Normal	Normal
14	17 – 21,7	17,2 – 22,6
15	17,6 – 22,6	17,8 – 23,4
16	18,2 – 23,4	18,2 – 24
17	18,8 – 24,2	18,4 – 24,4
18	19,2 – 24,8	18,6 – 24,7

¿Crees que el IMC es un parámetro válido para valorar tu salud? Justifícate

¿Qué otros parámetros podrías utilizar?

¿Qué te parece tu resultado? (Mira los valores de referencia)

¿Alguna propuesta para mejorar/ mantener tu IMC este curso? (Explicala)



## 2º DESAFÍO CONSEGUIR UNA GRÁFICA PLANA (RITMO REGULAR)

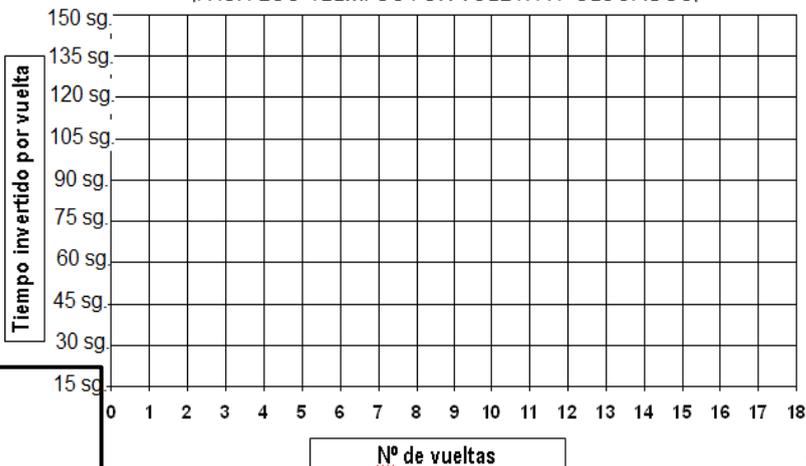


### 2. TEST DE RITMO DE CARRERA

Una vez situado en la línea de salida debes correr durante 12 minutos de manera continua y sin pararte.  
Si durante el primer test caminas es indicativo de que has llevado un mal ritmo de carrera o que tu resistencia cardiovascular y muscular está en niveles poco saludables.  
¡Debes entrenar y mejorar!  
Cada trimestre haremos un test diferente para valorar la resistencia cardiovascular y muscular. Esto sólo nos indica el punto de partida. Recuerda que cada vuelta tiene 200 metros. Tu compañero anotará el tiempo por vuelta  
Es importante que dosifiques el esfuerzo tratando de mantener un ritmo constante y sin pararte.

#### ELABORA TU GRÁFICA DE RITMO DE CARRERA:

¡PASA LOS TIEMPOS POR VUELTA A SEGUNDOS!



Puls. Inicio	Tiemp paso
	1ª Vuelta
	2ª Vuelta
	3ª Vuelta
	4ª Vuelta
	5ª Vuelta
	6ª Vuelta
	7ª Vuelta
	8ª Vuelta
	9ª Vuelta
	10ª Vuelta
	11ª Vuelta
	12ª Vuelta
	13ª Vuelta
	14ª Vuelta
	15ª Vuelta
	16ª vuelta
	Puls. Final
	¿Ritmo const.?
	Metros recorridos
	Tu baremo

#### TU RITMO MEDIO

Mi ritmo medio por vuelta es **tiempo total(seg) / nº vueltas:** \_\_\_\_\_

(divide los segundos que dura la prueba por el nº de vueltas conseguidas)

BAREMO	Chicos	Chicas
10	3200 m	2700 m
9	3030 m	2550 m
8	2860 m	2400 m
7	2690 m	2250 m
6	2520 m	2100 m
5	2350 m	1950 m
4	2180 m	1800 m
3	2010 m	1650 m
2	1840 m	1500 m
1	1670 m	1350 m

#### Conclusiones del test

¿Me paro?

¿Cómo lo he hecho con respecto al curso pasado?

### PLANTEA UN TEST DIFERENTE PARA VALORAR TU RESISTENCIA CARDIOVASCULAR

Pero entonces ¿Si no realizo test físicos no puedo saber si tengo buena salud?

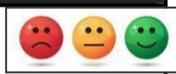


### 3. PRUEBAS DE FONDOS PARA BRAZOS

### MI TEST ALTERNATIVO PARA VALORAR LA FUERZA



**3º DESAFIO: PROPONER 3 PRUEBAS ALTERNATIVAS PARA VALORAR TU CONDICIÓN FÍSICA**



Investiga un poco y plantea otra prueba que permita valorar tu Fuerza

Nº de planchas SEGUIDAS sin apoyar rodillas ¡bien hechas! (Modalidad A)

Nº de planchas SEGUIDAS apoyando rodillas ¡bien hechas! (Modalidad B)

### 4. EL TEST DE ILLINOIS

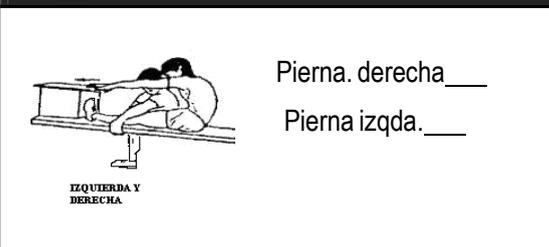
		<b>ACCEPTABLE</b>				
CHICOS	<15,2	15,2 – 16,1	16,2 – 18,1	18,2 – 18,8	>18,8	
CHICAS	<17,0	17,0 – 17,9	18,0 – 21,7	21,8 – 23,0	>23,0	

¿Qué capacidades/Cualidades valora?

¿Para qué nos vale este tipo de prueba?

Estos son mis tiempos: 1º Intento: \_\_\_\_\_ 2º Intento: \_\_\_\_\_

### 5. ESTIRAMIENTOS



¿Qué otro test conoces que valore tu Flexibilidad?

### REFLEXIONA SOBRE LOS TEST REALIZADOS

¿Qué capacidades han mejorado a lo largo de la ESO?

¿Qué capacidades han empeorado?

Relaciona los resultados con el incremento o disminución de tu nivel de entrenamiento en los últimos cursos.

### COMPROMISO DE MEJORA (de la condición física y salud)

En base a estos datos tienes que realizar una propuesta de mejora para el presente curso. Estos objetivos serán la referencia para hacer un buen diario y programa de entrenamiento para el presente curso.

ESTE CURSO ME COMPROMETO A:

- 1.
- 2.
- 3.

Fecha:

Firma:



Tómate en serio este compromiso. Si los resultados del test no han sido todo lo satisfactorios para alguien de tu edad ¡Cuidado! Aunque te veas muy bien cuando te miras al espejo puedes estar desarrollando problemas de salud que acabarán convirtiéndose en lesiones o enfermedades no demasiado tarde. Ahora es el momento de actuar

Tu calificación por ahora es de...

0 1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A mejorar:



¡Entrena! ¡Muévete! Tu cuerpo necesita hacer deporte y no basta con las 2 clases de Educación Física. Este curso tienes que quedar con tus compañeros y bajar a entrenar al poli, al parque, a la pista, donde sea. Si no, hazlo por tu cuenta, pero necesitas un tutor de entrenamientos que te firme cada 15 días lo que haces. Indica lo que entrenas y el tiempo de entrenamiento. Recuerda que este trabajo es **IMPORTANTÍSIMO** en Bachillerato y que se valora en la nota trimestral sobre 1,5 PUNTOS

## MI DIARIO DE ENTRENAMIENTO Y SALUD. Educación Física. Curso 2020-2021

**MIS OBJETIVOS** (Redáctalos después de realizar el test de Condición Física y salud):

- |    |    |
|----|----|
| 1. | 3. |
| 2. | 4. |

Mi tutor/a de entrenamiento es:



¿Tienes pensado realizar alguna competición?

### ABREVIATURAS DE LOS MEDIOS QUE PUEDO EMPLEAR

- C: Calentamiento
- CC: Carrera Continua
- CR: Cambios de ritmo (sin parar)
- EI: Entrenamiento a intervalos (hay pausas recuperadoras entre esfuerzos)
- CIR: Circuito de Resistencia/ Fuerza/ Velocidad
- D: Deportes: Indicando el deporte practicado.
- A: Autocargas: con el propio peso corporal. Flexiones, abdominales, dominadas, etc.
- P: Pesas: Con aparatos y máquinas en sala de musculación
- CB: Con cuerdas, combas y banda elástica
- O: Fitball, balones medicinales, cuestas, mancuernas, picas, arrastres,
- FL: Estiramientos finales

### PRINCIPIOS QUE TENGO QUE APLICAR:

- VARIEDAD:** Entrena al menos dos cualidades físicas por sesión y utiliza diferentes métodos y recursos
- INDIVIDUALIDAD:** Adapta los esfuerzos a tus capacidades y características (a partir del test de condición física inicial)
- CONTINUIDAD:** Has de llegar a entrenar al menos 4 veces a la semana (aunque puedes proponerte hacer "algo" todos los días.
- PROGRESIÓN:** Aumenta el nº y la intensidad de los entrenamientos según vas adaptándote.
- SUPERCOMPENSACIÓN:** Alterna días de carga (más o menos intensos) con sesiones de descarga o recuperación (tu organismo mejora sus capacidades durante los días de recuperación)

### ¿COMO SE HACE ESTE PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO?

Planifica los entrenamientos que vas a realizar **utilizando el sistema de abreviaturas** y haciendo las **anotaciones a lápiz**. Planifica tu trimestre o hazlo mes a mes. Luego **confirma** lo que has entrenado anotando **con el bolígrafo**.



La estimación de la carga se hace **en función de las sensaciones de fatiga que tengas al terminar**. A un entrenamiento ligero, de regeneración le pones una X, un entrenamiento de intensidad media con acumulación de fatiga o de cierta duración serían tres X y una competición de duración media/ larga o un entrenamiento con gran fatiga le pones las cinco X. Al final de cada mes haces el resumen y compruebas en qué falla tu entrenamiento y qué es lo que tienes que mejorar.

### CALENDARIO DE ENTRENAMIENTOS 2020-2021 (Indica el entrenamiento que vas a hacer cada día)

OCTUBRE	DESCRIPCION DEL ENTRENAMIENTO	DURACION	CARGA
Ejemplo 1:	Hoy bajé en bicicleta al IES. Rutina de musculación 45' y 10` estiramientos	75'	X X X
Ejemplo 2:	Entrenamiento físico de voleibol 45 minutos y 30 de juego. 10` estiramient.	90'	X X X X
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			
31.			

RESUMEN DEL MESOCICLO (Octubre)	RESISTENCIA CARDIOVASCUL.	FUERZA/ MUSCULACIÓN	VELOCIDAD. / V. DEPORTIVA	FLEXIBILIDAD/ RECUPERACIÓN	RESUMEN CARGA ESTIMADA	Nº DIAS DE ENTRENO
1ª SEMANA						
2ª SEMANA						
3ª SEMANA						
4ª SEMANA						
5ª SEMANA						
Firma tutor/a entrenamiento:	Errores de mi entrenamiento en este mes:					
A mejorar/ modificar el próximo mes:						

NOVIEMBRE	DESCRIPCIÓN DEL ENTRENAMIENTO	DURACIÓN	CARGA
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			

RESUMEN DEL MESOCICLO NOVIEMBRE	RESISTENCIA CARDIOVASCUL.	FUERZA/ MUSCULACIÓN	VELOCIDAD. / V. DEPORTIVA	FLEXIBILIDAD/ RECUPERACIÓN	CARGA ESTIMADA	Nº DIAS DE ENTRENO
1ª SEMANA						
2ª SEMANA						
3ª SEMANA						
4ª SEMANA						
Firma tutor/a entrenamiento:	Errores de mi entrenamiento en este mes:					
A mejorar/ modificar el próximo mes:						

DICIEMBRE	DESCRIPCIÓN DEL ENTRENAMIENTO	DURACION	CARGA
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							
31.							

RESUMEN DEL MESOCICLO DICIEMBRE	RESISTENCIA CARDIOVASCUL.	FUERZA/ MUSCULACIÓN	VELOCIDAD. / V. DEPORTIVA	FLEXIBILIDAD/ RECUPERACIÓN	CARGA ESTIMADA	Nº DIAS DE ENTRENO
1ª SEMANA						
2ª SEMANA						
3ª SEMANA						
4ª SEMANA						
5ª SEMANA						

Errores de mi entrenamiento en este mes:

A mejorar/ modificar el próximo mes:

Tu calificación por ahora es de...

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

**PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO:** Explica cómo estás manejando los principios del entrenamiento que vemos en clase y en qué manera van a determinar o modificar tus entrenamientos del próximo trimestre.

PRINCIPIOS del ENT	UTILIZACIÓN DURANTE EL TRIMESTRE	LO QUE VOY A HACER EN EL SIGUIENTE
INDIVIDUALIDAD		
VARIEDAD		
CONTINUIDAD		
PROGRESIÓN		

**MI PLAN DE NAVIDADES.** Explica lo que vas a entrenar cada día de vacaciones y luego verifica con tu diario

22						31	
23						1	
24						2	
25						3	
26						4	
27						5	
28						6	
29						7	
30						8	

## EJERCICIO ESPECIAL: CONTANDO CALORÍAS.



En un estilo de vida activo y saludable es importante cuidar la alimentación (tanto en calidad como en cantidad) así como la actividad física, pero obsesionarse por las calorías que consumimos y gastamos puede generarnos ansiedad. ¡Qué curioso! Preocuparse por un peso saludable puede hacernos perder salud.

Para el siguiente ejercicio necesitas descargarte en el móvil alguna aplicación que te permita controlar tu ingesta y gasto calórico. Algunas de las más populares aplicaciones par conseguirlo son: **My Fitness Pal** o **Yazio** pero hay otras, elige la que más te guste.

**EL EJERCICIO:** Muy fácil. Elige un día y anota todas las calorías ingeridas durante las 24h. Asimismo, verifica el gasto calórico de esas mismas 24 horas. Al final comprueba cual ha sido el balance.

Tienes que mandar el informe que te facilite la aplicación al profe. Utiliza el email como siempre.

**1º DESAFÍO:** CALCULO APROXIMADAMENTE LA CALORÍAS INGERIDAS EN 24 HORAS.



**2º DESAFÍO:** CALCULO APROXIMADAMENTE LA CALORÍAS GASTADAS EN 24 HORAS



Kcal. Ingeridas:

Kcal. gastadas:

Mi análisis:



# U.D. 2: RECORDANDO ALGUNOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

**1º DESAFÍO:** PRACTICAR Y DIFERENCIAR 3 MÉTODOS DE TRABAJO DE RESISTENCIA CARDIOVASCULAR.



Aunque sabemos que tienes buena memoria apunta las principales características de los métodos de entrenamiento que hemos ido utilizando en los cursos anteriores. Te ayudarán en tus sesiones de entrenamiento, tanto en tu tiempo libre como en clase.

## TRABAJO DE RESISTENCIA CARDIOVASCULAR Y MUSCULAR

METODO	CARACTERISTICAS (Tiempo de esfuerzo, FC adecuada, Recuperación, Series x Repeticiones...)
Carrera continua	
Cambios de ritmo	
Circuito de resistencia	
Entrenamiento interválico	
Cuestas.	
OTROS MÉTODOS	



**2º DESAFÍO:** PRACTICAR Y FOTOGRAFIAR AL MENOS 3 TIPOS DE EJERCICIO ABDOMINAL SALUDABLE.



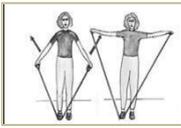
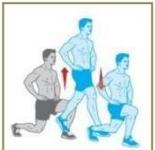
**3º DESAFÍO:** PRACTICAR Y COMPLETAR EL SIGUIENTE ATLAS DE EJERCICIOS DE MUSCULACIÓN .

¿Por qué había que hacer más abdominales que lumbares?



## ATLAS DE FUERZA / MUSCULACIÓN

Aunque lo trabajaremos con más profundidad en la siguiente unidad didáctica, dibuja/ fotografía algunos de los ejercicios con gomas, picas, bancos, cuerdas, colchonetas... Indica el Nº de series, ritmo, y tiempo de recuperación.

 <p>Ej: Elevaciones laterales para Deltoides. 3S x 12R. Ritmo medio Rec: 1 minuto</p>	 <p>Ej: Sentadillas en tijera con salto y cambio 3S x 10R Ritmo muy rápido Rec: 1 minuto</p>		

**4º DESAFÍO: PRACTICAR Y DIFERENCIAR AL MENOS 2 TÉCNICAS DIFERENTES DE FLEXIBILIDAD.**



¿Es mejor estirar mediante técnicas estáticas o dinámicas?

**¿RECORDAMOS ALGUNOS MÉTODOS PARA MEJORAR MI FLEXIBILIDAD?**

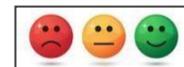
Recordamos brevemente en qué consistía cada uno de estos métodos.

**El método Bob Anderson:**

**Técnica activa dinámica:**

**La FNP:**

**5º DESAFÍO: ESTIRAR CADA UNO DE LOS MÚSCULOS TRABAJADOS EN EL 3º DESAFÍO**



¿Recuerdas cuáles eran los beneficios del trabajo de musculación de cara a la salud?

¿Y las características del trabajo de Velocidad?

**6º DESAFÍO: PONER EN ORDEN LOS DIFERENTES EJERCICIOS PRACTICADOS**



¿Cuál es el orden lógico en los diferentes ejercicios practicados hoy?

¿Por qué dirías que ese es el orden lógico y no otro?

**¿Y QUÉ PASA CON MI VELOCIDAD?**

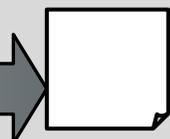
Parece que siempre nos olvidamos de la velocidad, quizás por la falsa creencia de no considerarla importante de cara a salud pero el entrenamiento de velocidad puede ayudar a mi resistencia anaeróbica mejorar mi coordinación y hacer que el entrenamiento sea más divertido y motivante.



EJERCICIOS	DISTANCIA, TIEMPO, INTENSIDAD, RECUPERACIÓN...

Tu calificación por ahora es de...

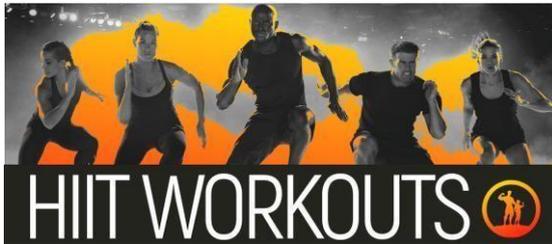
0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



A mejorar:

# U.D. N°7: MI PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO (2ª PARTE)

**IDEAS CLAVE:** Intensidad. Duración del esfuerzo. Recuperación. Motivación. Constancia.



**1º DESAFÍO:** PONGO EN PRÁCTICA EL 1º CIRCUITO HIIT A MI RITMO



¿Por qué últimamente tienen tanto éxito estos métodos HIIT en salas de entrenamiento?

**2º DESAFÍO:** PONGO EN PRÁCTICA EL 2º CIRCUITO HIIT RESPETANDO DURACIÓN E INTENSIDAD DEL ESFUERZO

¿Qué normas tenemos que respetar para el diseño de un entrenamiento HIIT?

**3º DESAFÍO:** DIBUJA LOS 4 EJERCICIOS HIIT QUE MÁS TE HAN GUSTADO .



--	--	--	--

**4º DESAFÍO:** DISEÑO EN GRUPO MI CIRCUITO HIIT CON TODOS LOS DATOS



¿Qué beneficios concretos para la salud aportan los entrenamientos HIIT?

**5º DESAFÍO** PONGO EN PRÁCTICA LA SESIÓN HIIT DISEÑADA



¿Cuales son los orígenes de este tipo de entrenamiento?

Tu calificación por ahora es de...

0 1 1 2 1 3 1 4 1 5 1 6 1 7 1 8 1 9 1 10

A mejorar:

**4º DESAFÍO****MI SESIÓN HIIT**

Desarrolla ahora tu sesión HIIT de entrenamiento dentro de tu programa de condición física y salud. Utiliza todo lo que has aprendido en las sesiones previas. Prepara bien los materiales antes de empezar.

**NOMBRE SESION:** \_\_\_\_\_ **CARGA:** \_\_\_\_\_ **FECHA:** \_\_\_\_\_ **Instalaciones:** \_\_\_\_\_

**Materiales:** \_\_\_\_\_ **Cualidades físicas :** \_\_\_\_\_

**PARTE PRINCIPAL. ELIGE 8 EJERCICIOS PARA REALIZAR UN TRABAJO INTERVÁLICO DE ALTA INTENSIDAD**

	Dibujo	Intensidad	Tiempo de Esfuerzo	Tiempo de Recuper.
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

<p>¿Qué musculatura has trabajado principalmente? Nómbrala:</p> <p>¿A cuántas pulsaciones has trabajado de media?</p> <p>¿Algún aspecto negativo de esta forma de trabajar?</p>	<p>¿Cuántas series x repeticiones/ tiempo vas a realizar?</p>
---	---

**MASAJE RECUPERADOR** Con la ayuda de los compañeros de Anatomía Aplicada, dibuja y nombra los 6 ejercicios de masaje recuperador. )

--	--	--	--	--	--

Tu calificación por ahora es de...

0 1 1 2 1 3 1 4 1 5 1 6 1 7 1 8 1 9 1 10

A mejorar:

BUSCA UNA NOTICIA SOBRE **NUEVAS TENDENCIAS EN EJERCICIO FÍSICO Y SALUD** Y HAZ TU COMENTARIO. RECUERDA QUE HAS DE **ADJUNTAR LA NOTICIA** PERO NO PEGARLA.



### MI COMENTARIO (Utiliza toda la página)

1. Empieza resumiendo lo que dice la noticia. 2. Aporta una primera opinión justificándola. Sé crítico/a
3. Puedes explicar por qué ocurre esto en tu opinión. 4. Acaba buscando soluciones y dando ideas.



¿Ya sabes qué es un estilo de vida saludable? Si tienes dudas habla con tu profesor.

Vamos a intentar contagiar nuestro estilo de vida saludable por todo el IES y para ello hay que elaborar una serie de carteles que de manera muy clara (con dibujos, imágenes y algunos datos) demuestren los beneficios de tener un estilo de vida activo y saludable frente al sedentarismo u otros estilos nada recomendables.

Aunque podéis hacerlo individualmente os recomiendo que lo trabajéis por parejas

Posibles aspectos a tratar:

- Beneficios del uso de la bicicleta como medio de transporte
- Frutas y verduras
- La trampa de las bebidas energéticas
- El azúcar y su presencia en casi todos los alimentos.
- La obesidad infantil en España
- % de personas que practican deporte frente a otros países de la unión europea
- Subir escaleras vs ascensor
- El móvil en el fomento de un estilo de vida sedentario
- El móvil como herramienta de un estilo de vida activo
- Tecnología que nos ayuda a estar activo
- Caminar por el monte y salud
- Tabaquismo y Alcoholismo juvenil. Ocio alternativo
- Salud cerebral
- La obesidad y otras enfermedades asociadas.
- Cómo tener un IES mucho más saludable
- Deportes nada saludables.
- La persona con el mejor estilo de vida saludable del mundo
- Desigualdad hombre - mujer en la práctica de la actividad física y el deporte
- Etc.

Pero seguro que se os ocurre algún tema mucho más interesante. Antes de hacer nada, coméntaselo al profesor para poder abarcar el mayor nº de temáticas posibles entre todos sin repetirnos.

Podemos usar cartulinas, papel continuo u otros soportes que se os ocurran.

¡Animo!



La **PRUEBA DE BUCEO trimestral** contará hasta un **máximo de 2 puntos** en la nota trimestre (salvo los/as que tenéis que recuperar que podrá contar hasta 4 puntos). Las preguntas serán seleccionadas de las que vayamos realizando y respondiendo durante las clases.

**Si has perdido el derecho a la evaluación ordinaria o no has conseguido una evaluación positiva en los ejercicios del cuaderno**, necesitarás obtener una **calificación mínima de 5 puntos** en esta prueba para aprobar en este 1º trimestre.

Para el resto no será necesario obtener una nota mínima pero una mala prueba puede bajarte la nota media como es lógico. Así que te recomendamos que repases las preguntas y respuestas antes de la prueba. También puedes preguntarle al maestro.

MI NOTA EN LA PRUEBA



## EL TEST DE CONDICIÓN FÍSICA (NAVIDADES)

**PRUEBA DE RESISTENCIA ELEGIDA:**

RESULTADO:

SENSACIONES AL TERMINAR:

COMPARATIVA CON MI GRUPO DE EDAD DE REFERENCIA

**EXPLICA A CONTINUACIÓN LAS PRUEBAS QUE HABÉIS ELEGIDO PARA VALORAR VUESTRA CONDICIÓN FÍSICA ANTES DE NAVIDAD**

**PRUEBA DE FUERZA:**

**PRUEBA DE AGILIDAD**

**FLEXIBILIDAD**

Dcha

Izq

¿Cuál es mi progresión?

¿Progreso?

¿Mejoro?

**MI PLAN PARA NAVIDADES** (Explica qué tienes previsto realizar en Navidades para mejorar o mantener un buena nivel de condición física saludable.)



¡Entrena! No lo dejes. Ahora llegan los meses fríos pero no puedes descuidar tus entrenamientos. Correr bajo la lluvia o nieve es una de las mejores sensaciones que podemos tener. Y después de la ducha te quedas fenomenal. También tienes modalidades de interior que pueden ayudarte en estos meses de frío. Sé constante y corrige lo que hiciste mal durante el primer trimestre. Recuerda que este trabajo es obligatorio este curso. ¡ÁNIMO!



## MI DIARIO DE ENTRENAMIENTO Y SALUD. Educación Física. Curso 2020-2021

### OBJETIVOS DEL 2º TRIMESTRE

- |    |    |
|----|----|
| 1. | 3. |
| 2. | 4. |

Mi tutor/a de entrenamiento es:



**IDEAS CLAVE:** Progresión de mi entrenamiento. Adaptación del entrenamiento. Entrenamiento de musculación. Supercompensación. Alternancia. Continuidad.

ENERO	DESCRIPCIÓN DEL ENTRENAMIENTO	DURACIÓN	CARGA
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			
31.			

RESUMEN DEL MESOCICLO (ENERO)	RESISTENCIA CARDIOVASCUL.	FUERZA/ MUSCULACIÓN	VELOCIDAD. / V. DEPORTIVA	FLEXIBILIDAD/ RECUPERACIÓN	RESUMEN CARGA ESTIMADA	Nº DIAS DE ENTRENO
1ª SEMANA						
2ª SEMANA						
3ª SEMANA						
4ª SEMANA						
5ª SEMANA						

Firma tutor/a entrenamiento:	Errores de mi entrenamiento en este mes:
¿Qué tal has entrenado durante las Navidades? (Explicámelo)	
A mejorar/ modificar el próximo mes:	

FEBRERO	DESCRIPCIÓN DEL ENTRENAMIENTO	DURACION	CARGA
1.			
2.			

3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
26.						
27.						
28.						
29.						

RESUMEN DEL MESOCICLO FEBRERO	RESISTENCIA CARDIOVASCUL.	FUERZA/ MUSCULACIÓN	VELOCIDAD. / V. DEPORTIVA	FLEXIBILIDAD/ RECUPERACIÓN	CARGA ESTIMADA	Nº DIAS DE ENTRENO
1ª SEMANA						
2ª SEMANA						
3ª SEMANA						
4ª SEMANA						
5ª SEMANA						

Firma tutor/a entrenamiento: Errores de mi entrenamiento en este mes:

A mejorar/ modificar el próximo mes:

MARZO	DESCRIPCION DEL ENTRENAMIENTO	DURACIÓN	CARGA
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			

24.						
25.						
26.						
27.						
28.						
29.						
30.						
31.						

RESUMEN DEL MESOCICLO MARZO	RESISTENCIA CARDIOVASCUL.	FUERZA/ MUSCULACIÓN	VELOCIDAD. / V. DEPORTIVA	FLEXIBILIDAD/ RECUPERACIÓN	CARGA ESTIMADA	Nº DIAS DE ENTRENO
1ª SEMANA						
2ª SEMANA						
3ª SEMANA						
4ª SEMANA						
5ª SEMANA						

Firma tutor/a entrenamiento: Errores de mi entrenamiento en este mes:

A mejorar/ modificar el próximo mes:

Tu calificación por ahora es de...  
0 1 1 2 1 3 1 4 1 5 1 6 1 7 1 8 1 9 1 10

**PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO:** Explica cómo sigues manejando los principios del entrenamiento durante este trimestre. ¿Metes progresión y variedad a tus entrenamientos?

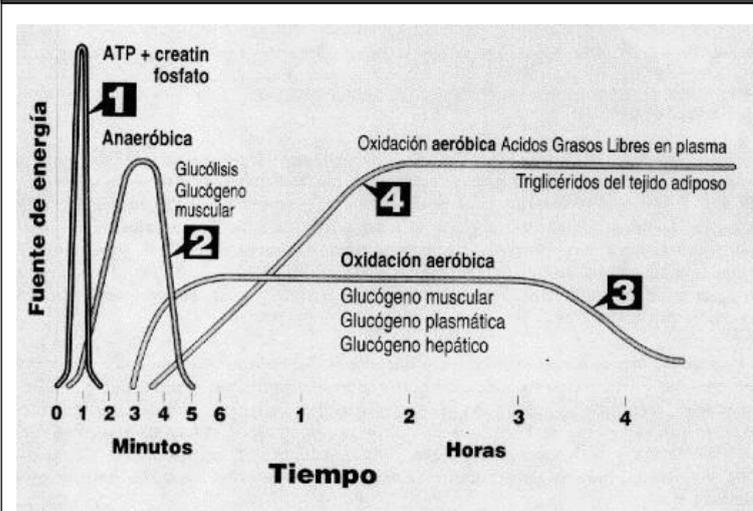
PRINCIPIOS del ENT	UTILIZACIÓN DURANTE EL TRIMESTRE	LO QUE VOY A HACER EN EL SIGUIENTE
INDIVIDUALIDAD		
VARIEDAD		
CONTINUIDAD		
PROGRESIÓN		



**MI PLAN DE SEMANA SANTA.** Explica lo que vas a entrenar cada día de vacaciones y luego verifica con tu diario

26					31			
27					1			
28					2			
29					3			
30					4			

**FÍJATE EN LA SIGUIENTE GRÁFICA SOBRE METABOLISMO ENERGÉTICO ¿LA ENTIENDES?**



Pon ejemplos de actividad física donde predomine un tipo de vía metabólica sobre otra.

# U.D. Nº3: ENTRENAMIENTOS EN LA RED



**IDEAS CLAVE:** Estructura de sesión. Series. Repeticiones. Descanso. Tiempo de esfuerzo. Nº de entrenamientos a la semana. Intensidad de entrenamiento.

Selecciona una sesión de entrenamiento que encuentres en Internet. Tráela a clase y vamos a llevarla a cabo. Tras la práctica vamos a reflexionar y a valorar el trabajo.8

**1º DESAFÍO:** REALIZO LA 1ª SESIÓN PROPUESTA POR:  
MANTENIENDO EL TIEMPO DE TRABAJO SEÑALADOS.



Comentario sobre la sesión realizada

**2º DESAFÍO:** REALIZO LA 2ª SESIÓN PROPUESTA POR:  
MANTENIENDO EL TIEMPO E INTENSIDAD DE TRABAJO SEÑALADOS



¿Ventajas y desventajas de seguir rutinas y entrenamientos de Internet?

**3º DESAFÍO:** DISEÑA AHORA TU PROPIA SESIÓN (Basada en lo que hemos visto estos días)



NOMBRE SESION:

CARGA:

FECHA:

Instalaciones:

Materiales:

OBJETIVOS de la sesión:

CALENTAMIENTO		Dibujo	Intensidad	S x R	Tiempo
PARTE PRINCIPAL		Dibujos	Intens/ FC	S x R	Tiempo
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

**PARTE FINAL**

¿Qué aspectos de tu condición física has trabajado principalmente? (Justifica tu respuesta)

Tu calificación por ahora es de...

0 1 1 2 1 3 1 4 1 5 1 6 1 7 1 8 1 9 1 10

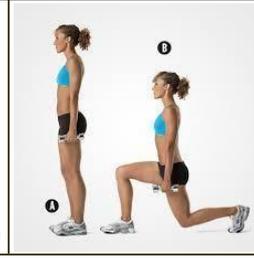
A mejorar:

No hagas una chapuza, por favor



# U.D. Nº4: MI ENTRENAMIENTO EN SALAS DE MUSCULACIÓN

**IDEAS CLAVE:** Ejecución correcta. Series y Repeticiones. Recuperación. Peso. Salud. Trabajo abdominal



## 1º DESAFÍO 1: PRACTICAR DE MANERA SEGURA AL MENOS 6 EJERCICIOS EN MÁQUINAS DE MUSCULACIÓN

¿Por qué no es aconsejable realizar los calentamientos en cinta de correr o bicicletas estáticas?



Explica la diferencia entre ejercicio, rutina, series y repeticiones

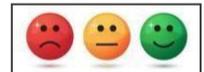
## 2º DESAFÍO: COMPLETAR LOS 10 EJERCICIOS DE MUSCULACIÓN APRENDIENDO LA TERMINOLOGÍA.

¿Qué diferencia existen entre el trabajo con máquinas y el trabajo con aparatos libres?  
(Ventajas, inconvenientes...)



## 3º DESAFÍO 3: COMPLETAR UNA RUTINA SENCILLA USANDO PRINCIPALMENTE MÁQUINAS DE MUSCULACIÓN EN FUNCIÓN DE MIS INTERESES.

¿Cómo debe ser la respiración durante el entrenamiento con cargas?



## 4º DESAFÍO: CONOCER Y PRACTICAR AL MENOS 3 EJERCICIOS CON APARATOS LIBRES

¿Qué significa un ritmo 1:1 en relación a otro 2:3 durante la ejecución de los ejercicios?



## 5º DESAFÍO: HACER UN PRIMER DISEÑO DE RUTINA A PARTIR DE LAS PREMISAS DADAS Y DE MI OBJETIVO DE TRABAJO.

¿Con cuanto peso realizarías el ejercicio de dorsal en polea alta tras nuca si quisieras hacerlo a un 60 % y lo máximo que mueves en una repetición son 68 kilos?



**6º DESAFÍO: CALCULAR LOS PESOS A MOVER A PARTIR DE LOS % UTILIZADOS.**



¿Qué normas debe respetar un principiante que comienza con este tipo de entrenamientos?

**7º DESAFÍO: PRACTICAR MI RUTINA RESPETANDO TODOS LOS PARÁMETROS PLANTEADOS**



¿Qué diferencias existen entre un entrenamiento para bajar peso con uno para ganar masa muscular (diferencias en cuanto a la carga, series, repeticiones, descanso, velocidad de trabajo, etc.)

PARA GANAR MASA MUSCULAR:

PARA PERDER PESO:

**8º DESAFÍO: LLEVO A CABO UN HIIT COMBINANDO GRUPOS MUSCULARES.**



¿Qué ventajas le ves a este tipo de rutinas?

Tu calificación por ahora es de...

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

A mejorar:

**SOBRE LA OFERTA DEPORTIVA DE TU CIUDAD**



De las actividades deportivas ofertadas en el municipio en el que vives...

¿Cuáles son para ti las más saludables?

¿Cuáles las más adecuadas para jóvenes?

¿Cuáles son las principales deficiencias?

¿Qué habría que mejorar de la oferta deportiva actual?



Justifica tus respuestas, por favor

# MI RUTINA DE MUSCULACIÓN



NOMBRE DE LA RUTINA:

OBJETIVOS:

NOMBRE DEL EJERCICIO y FOTOS	SERIES x REPETICIONES	DESCANSO ENTRE SERIES	PESO (EN % o kg)	RITMO / VELOCIDAD
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

Tu calificación provisional

0 1 1 2 1 3 1 4 1 5 1 6 1 7 1 8 1 9 1 10

A mejorar:

Y no te olvides de ningún grupo muscular



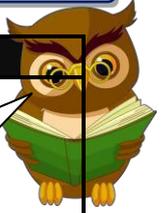


## Recordatorio de tu menú semanal

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
DESAYUNO							
Media maÑANA							
Almuerzo							
Merienda							
Cena							
Entre horas (picoteo)							
AgUA (medida en VASOS o litros AL día)							
Ejercicio físico							
BAño (veces DÍAS - SEMANA)							
¿Cómo me siento?							

BUSCA UNA NOTICIA SOBRE **LA DESIGUALDAD ENTRE HOMBRE / MUJER EN EL MUNDO DEL DEPORTE** Y **ADJÚNTALA A TU CUADERNO**. LUEGO HAZ EL COMENTARIO USANDO TODA LA PÁGINA.

## MI COMENTARIO DEL 2º TRIMESTRE



1. Empieza resumiendo lo que dice la noticia.
2. Aporta una primera opinión justificándola. Sé crítico/a
3. Puedes explicar por qué ocurre esto en tu opinión.
4. Acaba buscando soluciones y dando ideas.



La **PRUEBA DE BUCEO trimestral** contará hasta un **máximo de 2 puntos** en la nota trimestre (salvo los/as que tenéis que recuperar que podrá contar hasta 4 puntos). Las preguntas serán seleccionadas de las que vayamos realizando y respondiendo durante las clases.

**Si has perdido el derecho a la evaluación ordinaria o no has conseguido una evaluación positiva en los ejercicios del cuaderno**, necesitarás obtener una **calificación mínima de 5 puntos** en esta prueba para aprobar en este 2º trimestre.

Para el resto no será necesario obtener una nota mínima pero una mala prueba puede bajarte la nota media como es lógico. Así que te recomendamos que repases las preguntas y respuestas antes de la prueba. También puedes preguntarle al maestro.

MI NOTA DE LA PRUEBA



## MI TEST DE CONDICIÓN FÍSICA SEMANA SANTA

**PRUEBA DE RESISTENCIA ELEGIDA:**

RESULTADO:

SENSACIONES AL TERMINAR:

COMPARATIVA CON MI GRUPO DE EDAD DE REFERENCIA

## TEST ALTERNATIVOS PARA VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA

**PRUEBA ELEGIDA:**

**CAPACIDAD QUE SEVALORA:**

**RESULTADO :**

**PROGRESIÓN/ MEJORA**

**PRUEBA ELEGIDA:**

**CAPACIDAD QUE SEVALORA:**

**RESULTADO :**

**PROGRESIÓN/ MEJORA**

**MI PLAN PARA SEMANA SANTA**(Explica qué tienes previsto realizar en Semana Santa para mejorar o mantener un buena nivel de condición física saludable)



¡Entrena! Llegó la primavera y ahora es genial correr bajo los árboles. Aprovecha que los días son más largos para salir a correr con los amigos, sigue practicando tu deporte. Ya sabes que lo importante es la constancia y ser feliz haciendo ejercicio. Intenta hacer algo TODOS los días. Venga que ya queda menos.



## MI DIARIO DE ENTRENAMIENTO Y SALUD. Educación Física. Curso 2020-2021

### OBJETIVOS DEL 3º TRIMESTRE

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Mi tutor/a de entrenamiento es:



**IDEAS CLAVE:** Continuidad en mi entrenamiento. HIIT. Alimentación saludable. IMC.

ABRIL	DESCRIPCION DEL ENTRENAMIENTO	DURACIÓN	CARGA
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			

RESUMEN DEL MESOCICLO (ABRIL)	RESISTENCIA CARDIOVASCUL.	FUERZA/ MUSCULACIÓN	VELOCIDAD. / V. DEPORTIVA	FLEXIBILIDAD/ RECUPERACIÓN	RESUMEN CARGA ESTIMADA	Nº DIAS DE ENTRENO
1ª SEMANA						
2ª SEMANA						
3ª SEMANA						
4ª SEMANA						
5ª SEMANA						

Firma tutor/a entrenamiento: Errores de mi entrenamiento en este mes:

¿Qué tal has entrenado durante la Semana Santa? (Explicámelo)

A mejorar/ modificar el próximo mes:

MAYO	DESCRIPCION DEL ENTRENAMIENTO	DURACION	CARGA
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
26.						
27.						
28.						
29.						
30.						
31.						

RESUMEN DEL MESOCICLO MAYO	RESISTENCIA CARDIOVASCUL.	FUERZA/ MUSCULACIÓN	VELOCIDAD. / V. DEPORTIVA	FLEXIBILIDAD/ RECUPERACIÓN	CARGA ESTIMADA	Nº DIAS DE ENTRENO
1ª SEMANA						
2ª SEMANA						
3ª SEMANA						
4ª SEMANA						
5ª SEMANA						
Firma tutor/a entrenamiento:	Errores de mi entrenamiento en este mes:					



<b>PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO:</b> Explica cómo has manejado los principios del entrenamiento durante todo el programa de entrenamiento. ¿Has tenido continuidad en tu entrenamiento?	
<b>PRINCIPIOS del ENT</b>	<b>UTILIZACIÓN DURANTE EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO</b>
INDIVIDUALIDAD	
VARIEDAD	
CONTINUIDAD	
PROGRESIÓN	

COMENTARIO FINAL SOBRE EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO REALIZADO:

**MI PLAN DE VERANO:** Explica, de manera general, lo que tienes previsto hacer estas vacaciones



# U.D. Nº6: MI ENTRENAMIENTO EN DEPORTES COLECTIVOS

**IDEAS CLAVE:** Salud. Técnica deportiva. Táctica. Velocidad. Recuperación. Comprensión. Equipo



## 1º DESAFÍO 1: IDENTIFICO LOS ELEMENTOS TÉCNICOS- TÁCTICOS Y DE CONDICIÓN FÍSICA

¿Cuáles son los elementos del entrenamiento integrado en los deportes colectivos?



## 2º DESAFÍO: REALIZO LOS EJERCICIOS DE VELOCIDAD A LA MÁXIMA INTENSIDAD . (FÚTBOL – SALA).

Características del trabajo de Velocidad en los deportes de equipo



## 3º DESAFÍO 3: DIFERENCIO Y PRACTICO LOS EJERCICIOS DE FUERZA Y VELOCIDAD (BALONMANO)

Efectos de este tipo de entrenamiento sobre los parámetros de la salud



## 4º DESAFÍO: PONGO EN PRÁCTICA LA SESIÓN PROPIA DE ENTRENAMIENTO INTEGRADO

¿Como puedo incluir aspectos técnicos en mis ejercicios? ¿Y tácticos?



## 5º DESAFÍO: PONGO EN PRÁCTICA LA SESIÓN DE MI COMPAÑERO/A:.....

¿Qué ventajas tiene este tipo de entrenamiento frente a otros (trabajo físico sin balón)?



**6º DESAFÍO** : PONGO EN PRÁCTICA LA SESIÓN DE MI COMPAÑERO/A:.....



Haz un comentario sobre la sesión de tus compañeros. En qué falla y acierta.

Lo que más me ha gustado de su sesión:

**7º DESAFÍO** : PONGO EN PRÁCTICA LA SESIÓN DE MI COMPAÑERO/A:.....



Haz un comentario sobre la sesión de tus compañeros.

Lo que más me ha gustado de su sesión:

**8º DESAFÍO** : PONGO EN PRÁCTICA LA SESIÓN DE MI COMPAÑERO/A:.....



Haz un comentario sobre la sesión de tus compañeros.

Lo que más me ha gustado de su sesión:

**9º DESAFÍO** : DISEÑO, ORGANIZO Y PONGO EN PRÁCTICA UNA COMPETICION DEPORTIVA DURANTE LOS RECREOS EN EL INSTITUTO.



¿En qué deporte has colaborado?

¿Cuál ha sido tu papel durante el torneo?

¿Cómo ha funcionado la actividad?

Tu calificación por ahora es de...

0 1 1 2 1 3 1 4 1 5 1 6 1 7 1 8 1 9 1 10

A mejorar:

# 4º DESAFÍO

# ENTRENAMIENTO Y SALUD EN DEPORTES COLECTIVOS.SESIÓN 1

Ahora tienes que diseñar una sesión de entrenamiento con ejercicios **que integren elementos técnicos y tácticos** de la modalidad elegida **con la mejora de alguna capacidad física**. Explica bien cada ejercicio asegúrate que cumple con los requisitos pedidos en clase

**IDEAS CLAVE:** Entrenamiento integrado. Técnica. Táctica. Condición Física. Orden de entrenamiento.

**DEPORTE ELEGIDO:** \_\_\_\_\_ **NOMBRE SESIÓN:** \_\_\_\_\_ **CARGA:**           **FECHA:** \_\_\_\_\_  
**Instalaciones:** \_\_\_\_\_ **Materiales** \_\_\_\_\_  
**Cualidades que quiero entrenar:** VELOCIDAD Y FUERZA

**CALENTAMIENTO ESPECÍFICO (con balón)**

	Dibujo	Sx R	Intensidad	Tiempo	
Tras la movilidad específica, el trote, los estiramientos y desplazamientos					
1.					
2.					
3.					

**PARTE PRINCIPAL (Tec, Tac + Velocidad/ Fuerza)**

	Dibujo	Sx R	Intensidad	Tiempo Ejerc.	T. Recu
<b>DE VELOCIDAD:</b>					
1.					
2.					
<b>DE FUERZA:</b>					
1.					

**PARTE FINAL (Dibuja los estiramientos y coloca el nombre del músculo bajo el dibujo)**

--	--	--	--	--	--

Piensa antes de escribir



Tu calificación por ahora es de...

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

A mejorar:

# 4º DESAFÍO (2ª)

# ENTRENAMIENTO Y SALUD EN DEPORTES COLECTIVOS 2

Pasamos ahora a la 2ª sesión. Hay que mejorar lo hecho en la 1ª. Aprende de los errores y no te olvides que estamos buscando ejercicios que mejoren la condición física a través de juegos técnico-tácticos del deporte. ¿Difícil? No para ti.

**DEPORTE ELEGIDO:** \_\_\_\_\_ **NOMBRE SESIÓN:** \_\_\_\_\_ **CARGA:**           **FECHA:** \_\_\_\_\_  
**Instalaciones:** \_\_\_\_\_ **Materiales:** \_\_\_\_\_  
**Cualidades que quiero entrenar:** **RESISTENCIA ANAERÓBICA Y RESISTENCIA AERÓBICA**

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO (CON BALÓN)	Dibujo	Sx R	Intensidad	Tiempo
Tras la movilidad específica, el trote, los estiramientos y desplazamientos				
1.				
2.				
3.				

PARTE PRINCIPAL (Tec, Tac + Resit Anerób y Aerob)	Dibujo	Sx R	Intensidad	Tiempo Ejerc.	T. Recu
---	--------	------	------------	---------------	---------

<b>DE RESISTENCIA ANAERÓBICA:</b>					
1.					
2.					

<b>DE RESISTENCIA AERÓBICA:</b>					
1.					

<b>PARTE FINAL (Dibuja y nombra 6 ejercicios de masaje recuperador y nombra el músculo a trabajar)</b>					

Tu calificación por ahora es de...  

A mejorar:

No es tan difícil ¡Animo!



# U.D. Nº8: PRIMEROS AUXILIOS

**IDEAS CLAVE:** Mantener la calma pero actuar rápido. PAS. Protocolo. PLS. Pérdida de consciencia. RCP. Maniobra de Heimlich



## 1º DESAFÍO: REALIZAR UNA VALORACIÓN PRIMARIA DEL ACCIDENTADO Y LA PLS



¿Cuál es el orden de prioridades a seguir cuando haces una valoración primaria del accidentado?

¿Recuerdas por qué sigues ese orden y no otro?

## 2º DESAFÍO: REALIZAR CORRECTAMENTE EL PROTOCOLO DE ATRAGANTAMIENTOS



¿Cuáles son los pasos a seguir en el protocolo de atragantamientos con asfixia?

## 3º DESAFÍO: REALIZAR EFICAZMENTE LA RCP BÁSICA



¿Cómo es la posición correcta para realizar un buen masaje cardíaco?



## 4º DESAFÍO: PONGO EN PRÁCTICA 2 TÉCNICAS DE TRASLADO DE ACCIDENTADOS:



¿Qué tengo que valorar a la hora de trasladar a un accidentado?

¿Trasladarías a un accidentado en la columna vertebral?

## 5º DESAFÍO: SÉ EXPLICAR A MIS COMPAÑEROS 2 PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN



ANTE DOS SITUACIONES DE EMERGENCIA o 2 LESIONES DEPORTIVAS

¿Cómo tratarías una hemorragia grave en el brazo?

¿Y una quemadura de 2º grado?



¿Y si te muerde una serpiente?



Tu calificación por ahora es de...

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

A mejorar:

# U.D. Nº9: ¿QUÉ PUEDO ESTUDIAR SOBRE DEPORTE Y SALUD EN ANDALUCÍA?

Haz el resumen a medida que hacemos la presentación powerpoint. Puedes revisarlo más tarde con los apuntes del blog



## PONTE A PRUEBA CON ALGUNAS DE LAS PRUEBAS DE ACCESO.

Prueba: Profesión:	Prueba: Profesión:	Prueba: Profesión:	Prueba: Profesión:
Explicación de la prueba			
Resultado: ¿Baremo?	Resultado: ¿Baremo?	Resultado: ¿Baremo?	Resultado: ¿Baremo?

Tu calificación por ahora es de...

0 1 1 2 1 3 1 4 1 5 1 6 1 7 1 8 1 9 1 10

La prueba de buceo trimestral contará hasta un **máximo de 2 puntos** en la nota del 3º trimestre, salvo que no hayas conseguido una evaluación positiva en los ejercicios del cuaderno o no hayas presentado el mismo cuando el profesor lo ha pedido a lo largo del trimestre. Si fuera así, necesitarías obtener una calificación mínima de 5 puntos en la prueba de buceo para aprobar.

Por lo tanto, salvo que hayas perdido el derecho a la evaluación ordinaria (por faltas de asistencia o no realizar tareas encomendadas durante el trimestre) no será necesario obtener una nota mínima, pero un mal examen puede bajarte la nota como es lógico. Te recomendamos que repases las preguntas y respuestas antes de la prueba. También puedes preguntarle al maestro.

MI NOTA DE LA PRUEBA



## TEST ALTERNATIVOS PARA VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA

PRUEBA ELEGIDA:

CAPACIDAD QUE SE VALORA

RESULTADO :

COMENTARIO

PRUEBA ELEGIDA:

CAPACIDAD QUE SE VALORA

RESULTADO :

COMENTARIO



**¿Y qué tal la flexibilidad?** Comprueba si has mejorado tus niveles de flexibilidad respecto a principios de curso.



¿Cómo voy a aprovechar estos meses de verano?