

# Condición Física y CFB

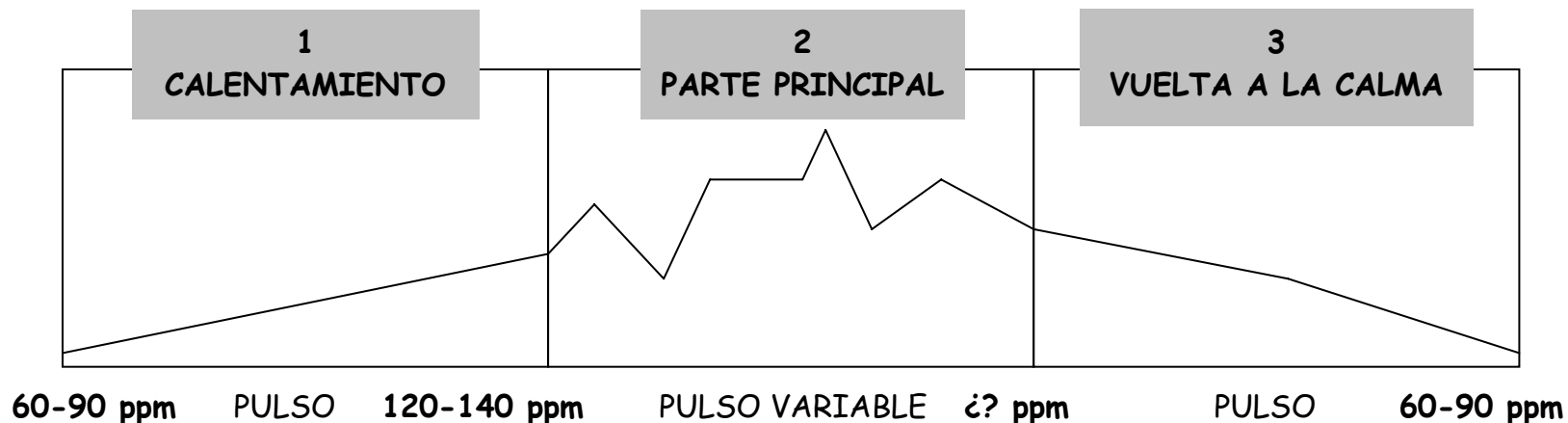
1  
A  
B

LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA				
ESTRUCTURA	CRITERIOS			
	OBJETIVOS	TAREAS	INTENSIDAD	DURACIÓN
PARTE INICIAL O CALENTAMIENTO	Prepararnos para la actividad físico deportiva Evitar lesiones Mayor rendimiento físico y mental.	A) Calentamiento general: Movilidad articular Estiramientos Ejercicios generales B) Calentamiento específico	Baja o Media	20 - 25 % (7 - 10´)
PARTE FUNDAMENTAL O PRINCIPAL	Es la Auténtica sesión de trabajo. Buscamos lograr los objetivos marcados (mejorar la resistencia, fuerza, flexibilidad, etc)	Dependerán de los objetivos marcados	Variable (según la tarea)	60 - 70 % (23 - 28´)
PARTE FINAL O VUELTA A LA CALMA	Recuperación y relajación del organismo hasta alcanzar la normalidad a nivel neurofisiológico	Estiramientos. Trote o ejercicios suaves Ejercicios de relajación. Ejercicios respiratorios. Ducha, sauna, etc.	Baja o muy baja	10 - 15 % (5 - 7´)

Antes de diseñar la SESIÓN de trabajo has de tener en cuenta lo siguiente:

- 1.- **LUGAR** donde la vas a realizar
- 2.- **TIEMPO** que le dedicarás
- 3.- **OBJETIVO** que desees mantener o mejorar
- 4.- **CANTIDAD** de trabajo: Volumen, Series-Repeticiones, Recuperación, Intensidad, etc

## ESTRUCTURA DE UNA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA



Características de la sesión de entrenamiento		
FASES	ACCIONES	OBJETIVOS
Preparación	Disponer del material necesario Informar del objetivo y de la actividad a realizar	Motivar
Calentamiento	Conseguir adaptar los sistemas del cuerpo a la actividad física Ejecutar ejercicios progresivos para que trabajen los principales músculos y articulaciones	Adaptar
Principal	Llevar a cabo ejercicios con el fin de conseguir los objetivos planificados para la sesión de entrenamiento Empezar por los objetivos de mayor dificultad	Conseguir
Vuelta a la calma	Llevar a cabo ejercicios de baja intensidad y volumen para conseguir la recuperación y relajación del deportista	Adaptar
Análisis resultados	Valorar el trabajo realizado y el aprendizaje conseguido Proponer modificaciones	Reflexionar Motivar

## LA FRECUENCIA CARDIACA

Al realizar cualquier actividad física es conveniente conocer si el ritmo es el apropiado para tu corazón. La manera más sencilla y práctica de hacerlo es a través del control de la frecuencia cardiaca.

Tu frecuencia cardiaca es la cantidad de pulsaciones que tienes durante 1 minuto. Vulgarmente también se le llama: PULSO.

En reposo solemos tener entre 60 y 80 pulsaciones.

Ahora debes recordar este otro concepto: **Frecuencia cardiaca máxima (F.C.M)**. Es el número máximo teórico de pulsaciones que puede alcanzar un corazón sano. ¿Y cuál es? Lo sabrás aplicando esta sencilla fórmula:

$$F.C.M. = 220 - EDAD \text{ (para chicos)}$$

$$F.C.M. = 226 - EDAD \text{ (para chicas)}$$

### CONTROL DE LA ACTIVIDAD AERÓBICA

Para que cualquier actividad física sea beneficiosa para el sistema cardiocirculatorio, debe realizarse de forma **AERÓBICA**, cuidando que tus pulsaciones se encuentren dentro de la **ZONA DE ACTIVIDAD INDIVIDUALIZADA**



Calcula a continuación tu **frecuencia cardiaca máxima (ICM)**

Mi F.C.M. =  —  =

A partir de este dato, podemos calcular las pulsaciones más adecuadas para el trabajo cardiovascular óptimo (relacionado con la salud).

### CALCULA TU ZONA DE ACTIVIDAD INDIVIDUALIZADA

Zona Actividad Individualizada

=

(Reserva cardiaca x 50 % y 90 %) + Pulso en reposo  
(ICM - pulso en reposo)

$$(ICM \text{ _____}) - (\text{pulso en reposo } \text{_____}) = \text{Reserva Cardiaca } \text{_____}$$

$$(\text{Reserva cardiaca } \text{_____}) \times 50 \% + (\text{pulso reposo } \text{_____}) = \text{ZAI}^1 \text{ _____}$$

$$(\text{Reserva cardiaca } \text{_____}) \times 90 \% + (\text{pulso reposo } \text{_____}) = \text{ZAI}^2 \text{ _____}$$

Rellena la TABLA

	Zona de actividad Individualizada.	I.C.M	<input type="text"/>
		ZAI <sup>2</sup>	<input type="text"/>
		ZAI <sup>1</sup>	<input type="text"/>
		Pulso Reposo	<input type="text"/>
		Pulso Basal	<input type="text"/>

## CONTROL DE TU ESTADO FÍSICO (AERÓBICO) ACTUAL.

Para conocer el actual nivel de tu forma cardiovascular comenzarás tomándote el pulso basal, todos los días durante una semana, cuando te despiertes por la mañana, antes de levantarte.

PULSO BASAL							
DÍA	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°

### TABLA DE NIVEL DE FORMA FÍSICA EN FUNCIÓN DE LAS PULSACIONES BASAL

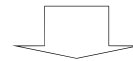
Valoración del nivel de forma Física

Menos de 50 ppm .....	MUY BUENA FORMA
Entre 50-70 ppm .....	BUENA FORMA
Entre 70-80 ppm .....	FORMA NORMAL
De 80 ppm en adelante .....	BAJA FORMA



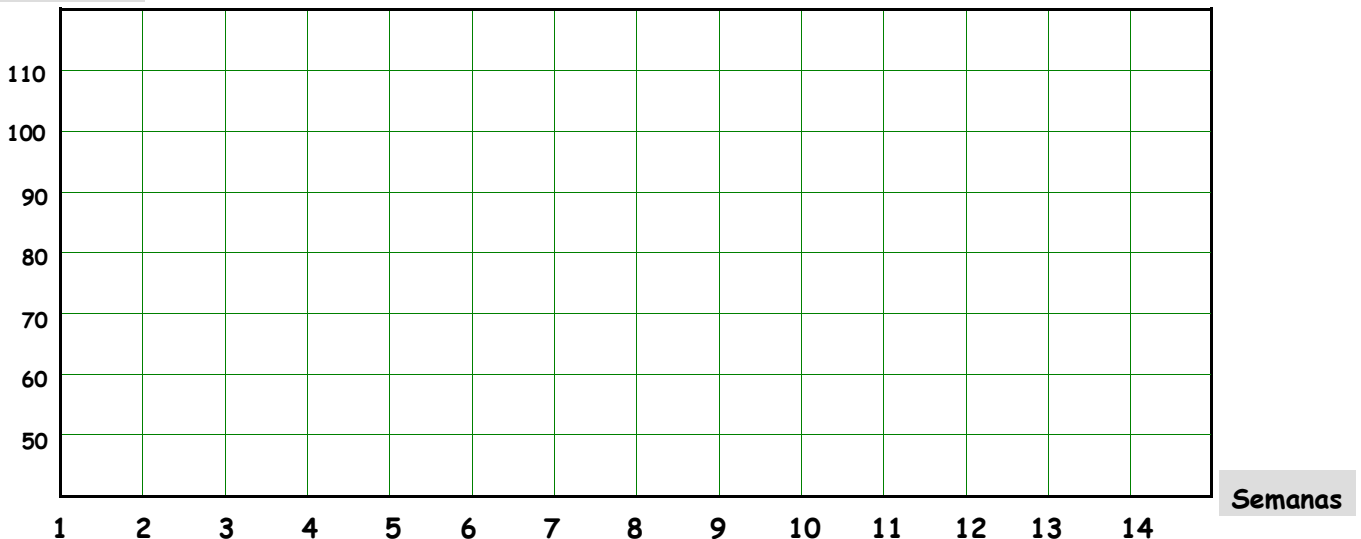
**EL PULSO BASAL: INDICA EL ESTADO ACTUAL DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO AERÓBICO**

Para constatar tu evolución tómate las pulsaciones basales un día cada semana (a ser posible el mismo día en las mismas condiciones) durante 3 meses, anótalas en el cuadro siguiente y señálalo en la gráfica.



1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°
8°	9°	10°	11°	12°	13°	14°

**Pulsaciones**



El progreso en el acondicionamiento físico, la mejora de las cualidades físicas y el resultado deportivo es posible porque el organismo se adapta a los ejercicios y a las cargas (intensidad) del entrenamiento. Implica la adaptación funcional y morfológica de los sistemas orgánicos ante los esfuerzos realizados.

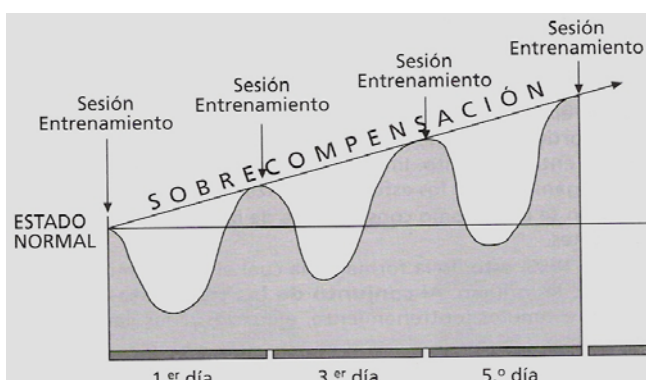
Esta adaptación se logra como consecuencia de la asimilación de estímulos sucesivamente crecientes.

Hans Selye, en 1955, estudió la forma en la cual el organismo reaccionaba ante los estímulos que le influían. Al conjunto de las respuestas que daba el organismo ante estos estímulos (entrenamiento, ejercicios, etc) las llamó **Síndrome General de Adaptación**.

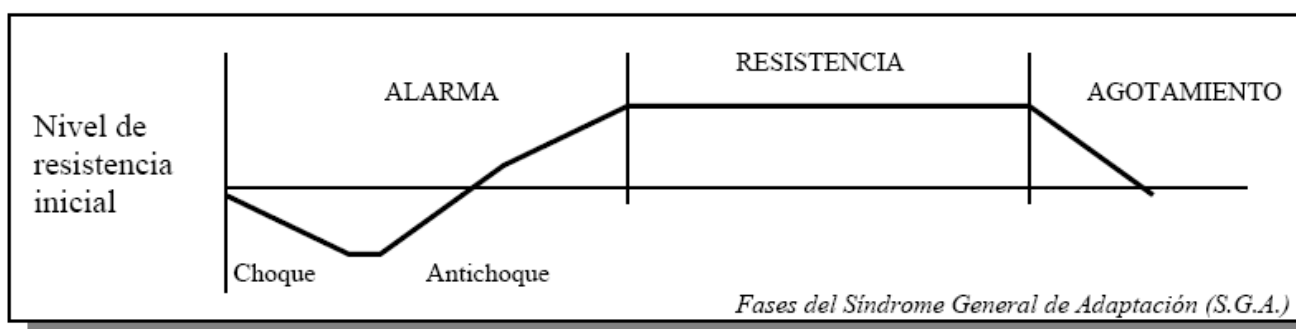
Esta adaptación del organismo al entrenamiento sucede siguiendo las siguientes **fases**:

**Fase de Alarma** → Cuando el organismo hace un esfuerzo propio de un ejercicio de entrenamiento, se altera y conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico,... que le permiten responder, reaccionando de forma espontánea y tratando de adaptarse a esa nueva situación.

**Fase de Resistencia** → Si persisten en el tiempo las sesiones de entrenamiento, el organismo lucha por volver al equilibrio, superándolo, adaptándose y adquiriendo un estado superior al inicial, es lo que llamamos Sobrecompensación.



**Fase de Agotamiento** → Si se exige demasiado al organismo para superar los estímulos de entrenamiento, no logra adaptarse y se agota, con la consiguiente fatiga y disminución del entrenamiento.

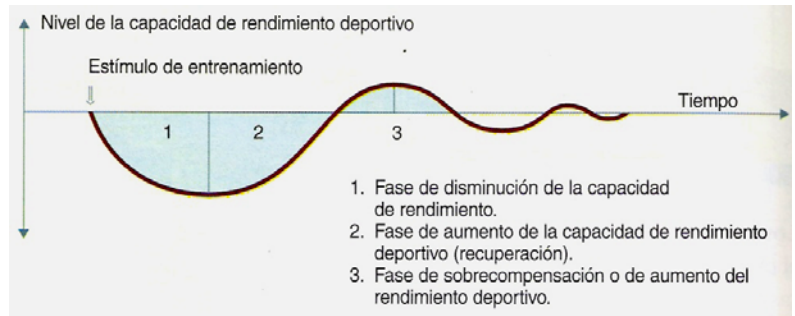


## ¿Por qué y para qué entrenamos?



### El Concepto de Carga

La carga es la intensidad necesaria para progresar



El entrenamiento es el proceso planificado que pretende una mejora de la capacidad de rendimiento deportivo. Para incrementar la eficacia motora desarrollando las diferentes cualidades físicas, es preciso aplicar cargas (intensidad) de trabajo, adecuadamente dosificadas a las capacidades de los deportistas.

El proceso de desarrollo de la condición física se basa, fundamentalmente, en la aplicación de cargas de trabajo físico, técnico y táctico de diferente magnitud y orientación durante las sesiones de entrenamiento.

La carga supone la totalidad de los estímulos efectuados sobre el organismo. Hace referencia, por lo tanto, al trabajo global realizado en un ejercicio, durante una sesión o un ciclo de trabajo.

La **Intensidad** : representa el componente cualitativo del ejercicio o de la carga del entrenamiento ( es la cantidad de trabajo por unidad de tiempo ).

Los ejercicios se valoran empleando un porcentaje respecto de la máxima intensidad o mejor resultado

INTENSIDAD	PORCENTAJE
Baja	30 - 50 %
Intermedia	50 - 70 %
Media	70 - 80 %
Submáxima	80 - 90 %
Máxima	90 - 100 %
Supermáxima	Superior al 100 %

La **densidad**: Establece la relación entre el tiempo de trabajo y de descanso durante una sesión de entrenamiento

El **Volumen**: Representa la cantidad total de metros, repeticiones, segundos, minutos, número de series y repeticiones, durante una o varias sesiones de entrenamiento

Los Componentes de la Carga → Son las variables que determinan y dosifican las cargas en el trabajo de desarrollo de la condición física. Y son:

La **Frecuencia**. Supone el número de sesiones de entrenamiento que se realizan a la semana o en un periodo de tiempo superior

La **Recuperación**: son los momentos en que se descansa, ya que no se realizan ejercicios o no se entrena. Pretende regenerar el organismo y disminuir la fatiga. En estas pausas se pueden hacer también, ejercicios suaves

## PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO



Son los fundamentos, conceptos y razonamientos en los que se basa el entrenamiento. Todos estos resultados y siguiendo sus pautas deberíamos lograr el desarrollo adecuado de la condición física

**Principio de la Individualización:** El programa ha de tener en cuenta las características del individuo, la genética, la edad, el sexo, el nivel de condición física, para que los ejercicios y actividades elegidos sean los adecuados para cada uno.

*El programa que vale para tí, no vale para otro*

**Principio de la Progresión:** Sólo la elevación gradual y progresiva de las cargas logra mejorar la capacidad de entrenamiento, y eleva, por tanto, el nivel de rendimiento de los deportistas estimulando el organismo y produciendo mejoras.

+ Aumenta el número de entrenamientos, de dos a tres sesiones, etc.

+ Aumenta el volumen de trabajo, más tiempo de trabajo de resistencia; mayor número de ejercicios, repeticiones, series en el trabajo de fuerza.

+ Aumenta la intensidad con ejercicios y actividades que requieran mayor esfuerzo.

+ Disminuye los tiempos de descanso.

*Cada día un poco más*

**Principio de la Variedad:** Hay que utilizar diversos contenidos y cargas de trabajo para evitar el estancamiento y la monotonía. La variedad de los diferentes estímulos utilizados provocará una mejora en nuestros resultados y mantendrá la motivación.

*Varía tus ejercicios y actividades, no te repitas*

**Principio de la Continuidad y de la Reversibilidad:** Significa entrenar con frecuencia, al menos 3 días a la semana.

- **Continuidad:** Es necesario repetir los diversos estímulos con suficiente frecuencia y regularidad, alternándolos con el descanso (recuperación) necesario para que el cuerpo se adapte al esfuerzo y mejore nuestra condición física.

*Todas las sesiones son importantes, acuérdate y realízalas*

- **Reversibilidad:** La ausencia de entrenamiento provoca la pérdida de las adaptaciones conseguidas, ya que si la actividad no se continúa los efectos del entrenamiento revierten.

Las ganancias logradas más lentamente implican un mayor periodo de mantenimiento que las ganancias logradas rápidamente, si dejara durante un tiempo de hacer ejercicio.

**Principio de la Multilateralidad y de la Especialización:**

En una primera fase se ha de realizar un entrenamiento general que permita un desarrollo armónico de todo el cuerpo (trabajo multilateral), para posteriormente centrarse en el desarrollo, de forma específica, de aquellas cualidades o zonas corporales que son objetivo a conseguir (trabajo de especialización) Hay que ir del trabajo general al específico.

*Trabaja tu objetivo*

### Principio del Calentamiento y Vuelta a la

**Calma:** Preparar el organismo para el esfuerzo posterior (calentamiento) es importante porque:

- + Evitamos lesiones
- + Aumenta la movilidad articular y la elasticidad muscular.
- + Aumenta la temperatura de los músculos facilitando su contracción y relajación.
- + Aumenta la frecuencia cardiaca.

Los estiramientos o una ligera actividad después de un elevado esfuerzo (vuelta a la calma) facilita su recuperación.

**Recuerda: Al comenzar calienta y al finalizar estira**

**Principio de la Participación Activa:** cada uno ha de implicarse en la planificación de su entrenamiento para analizar luego su eficacia y realizar los ajustes necesarios ¿qué trabajo, cómo entreno, por qué y qué efectos tiene?

***Tú eres el responsable de tu trabajo***

**Principio de la Especificidad:** Los ejercicios específicos que se practiquen deben reproducir con bastante exactitud los mismos factores que son requeridos en las acciones específicas, provocando las adaptaciones funcionales y morfológicas requeridas en el deporte o actividad elegida.

***Realiza ejercicios parecidos a la actividad elegida***

## LOS ELEMENTOS FÍSICOS DE LA SALUD

E. FÍSICOS-SALUD	TIPO DE ACTIVIDAD	FRECUENCIA	INTENSIDAD	DURACIÓN
<b>RESISTENCIA CARDIOVASCULAR</b>	Correr Saltar a la comba Ir en bicicleta Nadar Bailar Patinar Circuitos aeróbicos ... que se pueden realizar de forma continua o fraccionada	3 veces por semana	Zona de actividad	20 minutos mínimo
<b>RESISTENCIA Y FUERZA MUSCULAR</b>	Ejercicios de grandes grupos musculares: •Brazos: bíceps, tríceps •Tronco: abdominales, lumbares •Piernas: cuádriceps, glúteos ... trabajados con saltos, auto carga, balones medicinales, etc.	3 veces por semana	De 2 a 3 series de 10 repeticiones por ejercicio	Sin tiempo fijo
<b>FLEXIBILIDAD</b>	Ejercicios principalmente de estiramiento (stretching) dirigido a los grandes grupos musculares.(brazos, tronco, piernas) especialmente de la parte o partes del cuerpo trabajadas	Recomendable todos los días	Mantener la posición de estiramiento del ejercicio	Mantener la posición de 20 a 30 segundos y repetir de 2 a 3 veces cada ejercicio y lado corporal
<b>COMPOSICIÓN CORPORAL</b>	El control de este elemento (proporción relativa entre la grasa magra y masa grasa) está relacionado con el gasto energético y éste con los ejercicios cardiorespiratorios Este apartado también está relacionado con la alimentación			



# SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LAS CFB

## Sistemas de entrenamiento de la RESISTENCIA

### SISTEMAS CONTINUOS

Son aquellos que se realizan durante un amplio periodo de tiempo de forma continuada. No existen pausas durante la actividad, siendo la intensidad de trabajo media o baja. Son sistemas más relacionados con la mejora Cardio-vascular y por lo tanto con trabajos aeróbicos



### SISTEMAS FRACCIONADOS

Son aquellos en los que se fracciona el esfuerzo, introduciendo tiempos de descanso, para poder realizar actividades a mayor intensidad. Están más relacionados con trabajos anaeróbicos o mixtos

### Métodos de Entrenamiento

#### Carrera continua

Consiste en correr a ritmo constante con una intensidad media o baja y durante un tiempo determinado (se considera a partir de 15 minutos)

#### "Fartlek"

Consiste en un juego de velocidades y distancias, provocando cambios en la intensidad del esfuerzo

#### Entrenamiento total

Combinación de carreras y distintas actividades (saltos, lanzamientos, trepas, etc) que se van encadenando de forma continua. Terreno muy variado aprovechando accidentes naturales (Río Turia)

#### Método interválico o fraccionado

Consiste en realizar actividades en las que se alterna el esfuerzo con pausas de recuperación que NO son completas

#### Método de repeticiones

Consiste en realizar actividades en las que se alterna el esfuerzo con pausas de recuperación que SI son completas, por lo que la intensidad puede ser máxima

#### Entrenamiento en circuito

Es la aplicación de una serie de ejercicios combinados y dirigidos a todas las partes del cuerpo, y a todas las capacidades físicas, mediante estaciones, y aparatos o ejercicios. La intensidad puede ser elevada gracias a la alternancia de los grupos musculares que se ejercitan. Se oscila entre 8-12 ejercicios (estaciones) y entre 2 y 3 repeticiones del circuito. Debemos tener en cuenta que las recuperaciones serán incompletas, con un tiempo de trabajo en cada estación de entre 30"- 1'.

### Su relación con la SALUD

#### (Ejercicio aeróbico):

- Mayor eficacia del sistema cardiovascular, fortaleciendo el corazón.
- Fortalece los huesos y los músculos.
- Atenúa el estrés y la tensión de la vida cotidiana.
- Nos ayuda a controlar nuestro peso corporal.
- Nos ayuda a reducir el riesgo de enfermedades coronarias.
- Se consigue un bienestar global.



## Sistemas de entrenamiento de la FUERZA

### Autocargas

Sin material: Todos los ejercicios sencillos de gimnasia.

Con ayuda de material: Espalderas, barras fijas, escaleras horizontales, etc.

Multisaltos: La repetición de un mismo salto o de un conjunto combinado de saltos. Trabajo dirigido a las extremidades inferiores.

### Sobrecargas

Mediante aparatos sencillos (pequeñas cargas): Balones medicinales, tensores, poleas, mancuernas, bancos suecos, colchonetas, chalecos y tobilleras lastradas, neumáticos, etc.

Gomas elásticas, que son unos elásticos largos y resistentes de aproximadamente dos metros, que oponen resistencia a los movimientos que realizamos.

Multilanzamientos: mediante el lanzamiento de balones medicinales entre 1 y 5 Kg. que sirven para trabajar fundamentalmente los brazos, aunque también tronco y piernas.

Por Parejas: Se trabaja utilizando el peso corporal del compañero o su resistencia (oposición) mediante ejercicios de empujes, arrastres, tracciones, transportes, lucha, contra-resistencia.

### Circuitos

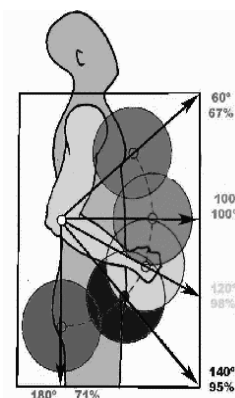
Consiste en completar un recorrido de 8 a 12 estaciones o ejercicios, según la edad, el nivel de entrenamiento y el objetivo buscado. Los ejercicios se organizan alternando los distintos grupos musculares y se pueden realizar por repeticiones o por tiempo (de 30 seg. a 1 minuto)

A parte de estos métodos de trabajo de la fuerza, existen otros dirigidos al alto rendimiento o especialización deportiva como:

- Halterofilia.
- Trabajo Isométrico.
- Trabajo Isocinético.
- Culturismo o Body Building.
- Electroestimulación.
- Pliometría.

### Su relación con la SALUD:

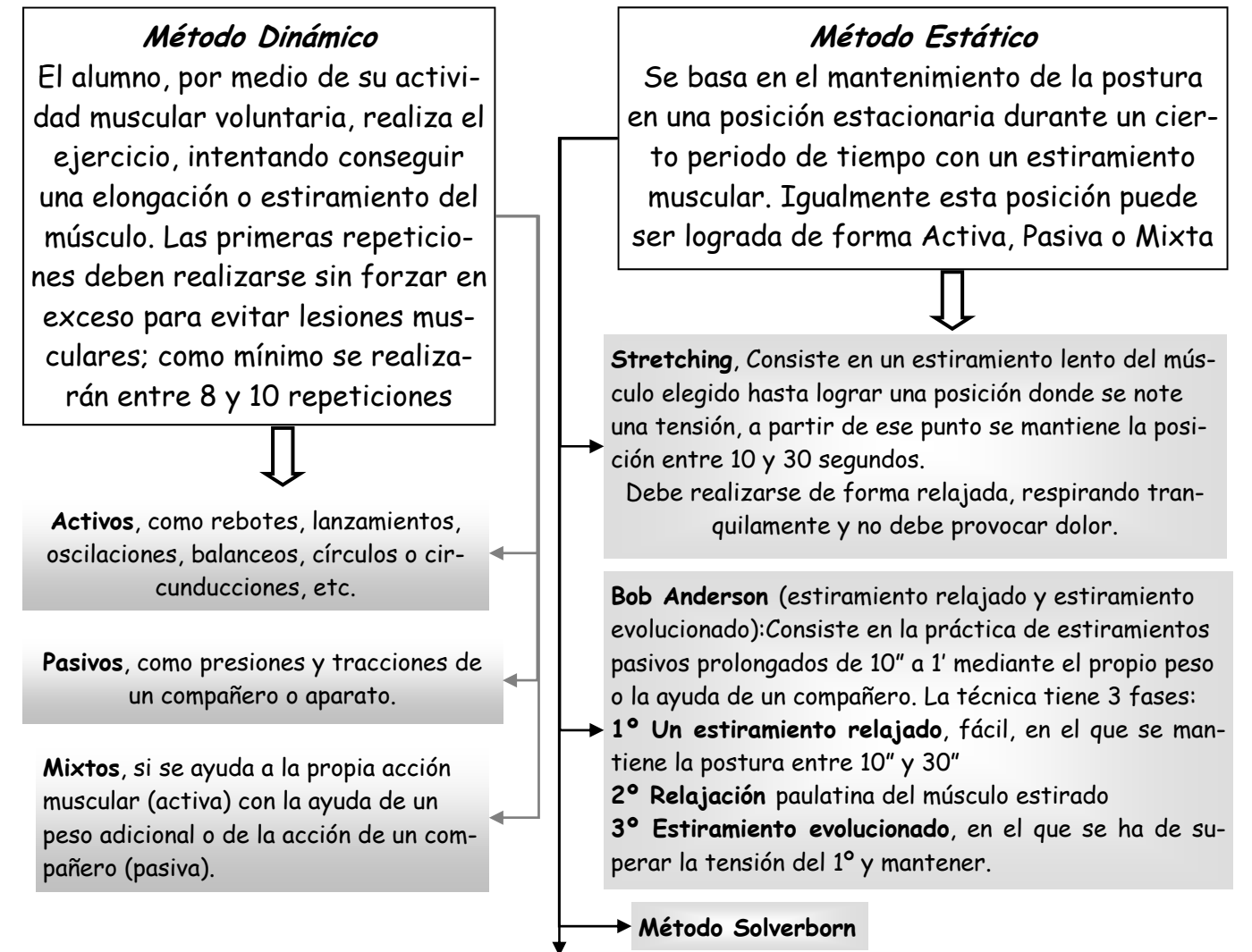
- Aumenta el tamaño del músculo (hipertrofia), lo que se traduce en un aumento del volumen y de la fuerza muscular.
- Aumenta el número de capilares y la mioglobina del músculo, lo que facilita el transporte de oxígeno en las células y por tanto la capacidad y duración del trabajo del mismo (Resistencia a la fatiga).
- Mejora la coordinación **intra e intermuscular**. **Intra** contrae un mayor número de fibras durante un ejercicio, lo que posibilita hacer más fuerza. **Inter** mejora el trabajo de un grupo muscular para la realización de una actividad
- Aumenta el tono muscular, lo que ayuda a mantener una postura corporal correcta, previene las lesiones y dolores de espalda, así como a realizar las actividades cotidianas con más facilidad.



## Sistemas de entrenamiento de la FLEXIBILIDAD

Se recomienda emplear aquellos ejercicios que permitan la máxima movilidad de la articulación a trabajar, debiendo ser sencillos, variados y progresando en intensidad y dificultad. Entre los recursos que se pueden utilizar para mejorar la flexibilidad se encuentran:

- El propio peso corporal a favor de la gravedad
- La ayuda de un compañero.
- Pesas pequeñas ( mancuernas, tobilleras lastradas, etc. )
- Espalderas, picas. Barra de ballet, bancos suecos, cuerdas, aros, etc.



### Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (PFN)

Siglas en inglés que significan Proprioceptive Neuromuscular Facilitation es un excelente método para lograr una rápida y eficaz mejora de la flexibilidad. El PNF surgió como método terapéutico de rehabilitación muscular en víctimas de golpes y accidentes, luego fue adoptado por el deporte y la actividad física, para incrementar los niveles de flexibilidad de los atletas y deportistas.

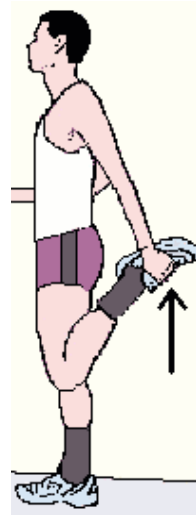
- 1° Extensión asistida del grupo muscular agonista hasta el umbral de la ZAR (Zona de alta resistencia)
- 2° 10 Segundos de contracción isométrica del grupo muscular agonista realizada contra la resistencia del ayudante (contracción submaximal sostenida uniformemente)
- 3° 4 Segundos de contracción isométrica del grupo antagonista, contra la resistencia natural que ofrecen los tejidos estabilizadores (corta y fuerte).
- 4° Relajación voluntaria (no debe superar al segundo de duración)
- 5° 8 a 12 segundos de extensión asistida estática del grupo muscular agonista.

Generalmente se realizan 2 a 4 series por cada ejercicio, dependiendo del estado físico del atleta. Si bien esta técnica es excelente y eficaz a la hora de lograr un incremento de la capacidad de flexibilidad muscular, debemos ser conscientes de que no debemos abusar de ella, ya que es más proclive a generar lesiones musculares que los métodos pasivos. Si este método es realizado suave y lentamente tampoco produce el reflejo miotático



### Su relación con la **SALUD**:

- Nos ayuda a mejorar la capacidad de poder realizar las actividades cotidianas como inclinarnos, estirarnos, girarnos y alcanzar objetos.
- Nos ayuda a mejorar la postura y evitar dolores de espalda ( incidir sobre todo en los músculos isquiotibiales y los extensores de la espalda ).
- Nos ayuda a evitar que los músculos se inflamen y se lesionen.
- Es importante combinar los ejercicios de estiramiento con ejercicios que desarrollen la fuerza muscular. Fuerza y flexibilidad son complementarios



## BENEFICIOS Y RIESGOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

### AUMENTAR LA CAPACIDAD FUNCIONAL:

(sistema respiratorio y circulatorio); con un trabajo continuo, de intensidad moderada, con actividades como la natación, la carrera, la bicicleta, el aeróbic, etc. que utilizan grandes grupos musculares

**CONTROL DEL PESO CORPORAL:** a través de la actividad física aeróbica podemos prevenir la obesidad

### DISMINUIR LOS FACTORES DE RIESGO RELACIONADOS CON:

las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes, la osteoporosis, el cáncer, etc. No hacer ejercicio físico (sedentarismo) = factor de riesgo

### BENEFICIOS

*La práctica regular de ejercicio físico ayuda a:*

**MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL:** mejorando la autoimagen, la autoestima y la confianza.

**CONSEGUIR BENEFICIOS TERAPÉUTICOS.** Reduce los perjuicios del asma, la diabetes, los ataques al corazón. Con un programa ligero y progresivo se pueden atenuar los efectos de estas enfermedades

*Los riesgos que se asumen al hacer actividad física se reducen normalmente a problemas articulares y musculares. Los más frecuentes son: tirones musculares, esguinces, fracturas, traumatismos, dolores articulares y lumbalgias.*

## RIESGOS

*Estos riesgos los padecen sobretodo personas sedentarias que inician la actividad física de forma agresiva.*

*Estas lesiones se producen normalmente por:*

No utilizar el material adecuado para la actividad. Como ejemplos más comunes citaremos:

- Las zapatillas deben ser adecuadas a la talla, a la actividad y deben de estar correctamente atadas.
- La ropa debe ser adecuada, en tamaño, tipo de actividad y climatología, teniendo en cuenta el material utilizado.

No respetar las normas de entrenamiento.

- No calentar o hacerlo incorrectamente. Por ejemplo relacionado con el principio de la progresión, realizar ejercicios durante más tiempo del que uno es capaz de aprovechar o realizar ejercicios muy fuertes tras un periodo de inactividad



## BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA REGULAR Y MODERADA DE ACTIVIDAD FÍSICA

• Menos riesgo de sufrir enfermedades del corazón	• Control del estrés y la ansiedad
• Prevención de la osteoporosis	• Mantenimiento del peso ideal
• Prevención de las dolencias de espalda	• Retraso del envejecimiento
• Prevención de la hipertensión arterial	• Mejora del rendimiento intelectual
• Prevención de la diabetes	• Mejora de la Condición Física
• Prevención del estreñimiento	• Asimilación de valores (autocontrol, capacidad de superación, competitividad, cooperación, diversión, sensibilidad ecológica, integración, responsabilidad, solidaridad, socialización, etc.)
• Mejora del funcionamiento de los aparatos circulatorio, locomotor, respiratorio y digestivo, y del sistema nervioso.	
• Mejora del estado de ánimo	• Mejora de la salud en general



## ASPECTOS PREVENTIVOS EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

• Hidratación y alimentación suficiente y equilibrada	• Ejecución correcta de las técnicas deportivas
• Uñas de pies y manos cortas, rectas y limpias	• Respeto por las instalaciones deportivas
• Vestuario deportivo, transpirable y cómodo	• Botiquín con los elementos básicos
• Vendajes protectores	• Ducha y cambio de la ropa sudada tras la actividad
• Calzado cómodo, ajustado (cordones bien atados), limpio, diferente del calzado de uso diario	• Uso de zapatillas de ducha para evitar infecciones
• Calentamiento muscular previo a la actividad	• Estiramiento muscular antes y después de la actividad física
• Revisiones médicas periódicas	

## PROGRAMACIÓN DE TRABAJO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

1º BACH

GRUPO \_\_\_\_\_

COMPONENTE	SEMANA		
	DÍA	1	2
RESISTENCIA CARDIOVASCULAR (EJERCICIO AERÓBICO)	ACTIVIDAD ( ZONA DE ACTIVIDAD ) ppm		
	TIEMPO		
RESISTENCIA Y FUERZA MUSCULAR	EJERCICIOS	1- 5- 2- 6- 3- 7- 4- 8-	1- 5- 2- 6- 3- 7- 4- 8-
	SERIES		
	Nº REPETICIONES		
FLEXIBILIDAD	EJERCICIOS ESTIRAMIENTOS (GRUPO MUSCULAR)	1- 5- 2- 6- 3- 7- 4- 8-	1- 5- 2- 6- 3- 7- 4- 8-
	TIEMPO		
MATERIAL ( Nº UNIDADES)			

HOJA DE ENTRENAMIENTO PERSONAL