

FICHA: 15

“PROGRAMO MI SALUD”

Introducción:

Ya terminamos la ESO, y ¿cuál era el objetivo final que vimos el primer día de todos los cursos que hemos dado juntos? Que seáis capaces de planificaros vuestro propio plan de actividad física y salud de manera lógica y coherente, fomentando de esa manera que practiquéis ejercicio el resto de vuestras vidas, mejoraréis de esa manera vuestra calidad de vida presente y futura. No os voy a decir que contenidos tenéis que trabajar y el por qué debéis hacerlo, quiero que vosotros elijáis el cometido físico a trabajar de entre los 4 bloques de contenidos y os marquéis un objetivo. Elegid el que queráis, elegid la actividad física que queráis, pero si queréis aceptar un consejo de un humilde profesor de educación física. HACED ACTIVIDAD FÍSICA, estoy seguro que os sentiréis mejor, seréis más felices, os querréis más y viviréis con más calidad de vida. Mucha suerte y mucho deporte.

En este tema, elaborarás un plan de salud y actividad física que tratará sobre todos los contenidos vistos durante el curso y que los tienes en tu cuaderno del alumno. Le pondrás un nombre, temporalizarás 7 sesiones y las realizarás, algunas en clase y otras fuera del instituto, harás un diario y te plantearás un objetivo. El cuál será libre, establecerás tests para valorar tu progresión y sobre todo, lo harás tuyo, será tu primer plan de entrenamiento personal, verás que sabes mucho más de lo que piensas y verás que será muy motivador porque lo harás personalizado a tus gustos, a tus emociones, a tus inquietudes.

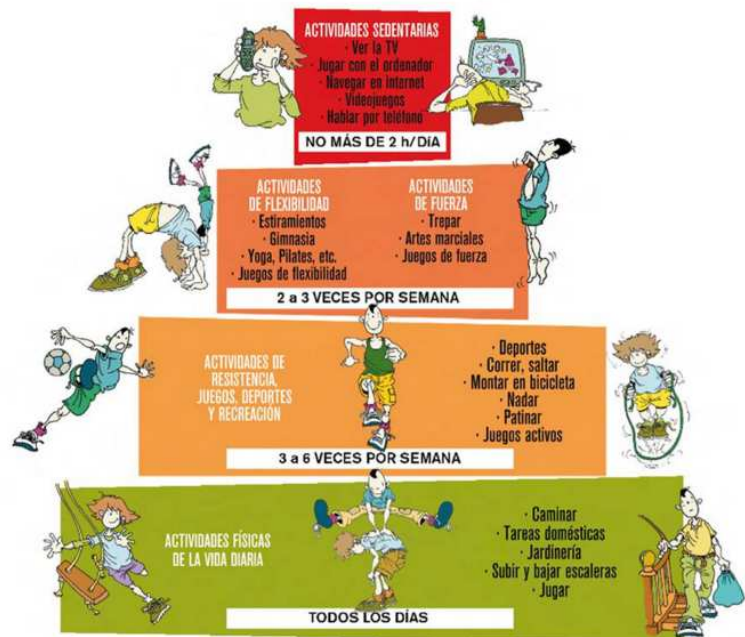


1. CONCEPTO.

La planificación deportiva no es más que ser capaz de llevar tu ejercicio físico de manera ordenada y coherente, cumpliendo los principios del entrenamiento para que percibas tu progresión sin caer en las lesiones y siempre motivado.

A continuación iremos recordando aspectos que tienes que tener en cuenta en la elaboración de tu plan. Sobre todo los principios del entrenamiento.

Cualquier duda, no dudes en preguntarla.



2. FACTORES A TENER EN CUENTA EN UNA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

a. Reconocimiento médico

Es imprescindible en todas las edades cuando hace varios años que no se realiza una actividad física exigente, especialmente si se consumen sustancias tóxicas (tabaco, alcohol, otras drogas) y sobre todo si se tienen 35 años o más.

En las edades anteriores siempre es aconsejable el reconocimiento médico antes de empezar un programa de entrenamiento.

b. Valoración de intereses y establecimiento de objetivos

Lo primero que debemos hacer es reflexionar sobre lo que nos interesa conseguir con el ejercicio físico:

¿Adelgazar?, ¿mejorar la fuerza muscular?, ¿mejorar la flexibilidad?, ¿correr más rápido para hacer mejor las jugadas en baloncesto, bádminton, etc.? ¿mejorar tu capacidad cardiovascular y mantener o mejorar tu estado de salud?, ¿adquirir la capacidad física necesaria para superar las pruebas físicas que nos piden en un examen?, etc.

Tendrás que saber lo que te interesa y necesitas, después, estableceremos los objetivos que nos proponemos conseguir en relación con aquello que nos interesa.

c. Valoración de las capacidades necesarias

Investigaremos que capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) se necesitan para conseguir los objetivos que nos hemos marcado. (Ver fichas UU.DD. 1, 2 y 3)

d. Evaluación del nivel actual de condición física

Utilizaremos las pruebas de evaluación de la condición física propuestas o aquellas que se adapten a los objetivos que nos hemos propuesto.

e. Valoración de las propias necesidades: zonas corporales y capacidades que se necesitan desarrollar

Una vez realizada la evaluación, se consultan las marcas obtenidas en cada prueba y las tablas de referencia para conocer si se alcanzan las marcas deseadas, si se superan o si están lejos de alcanzarlas.

Habrá que reflexionar sobre cuál es la parte del cuerpo donde hay que desarrollar más la capacidad necesaria (fuerza en las piernas para saltar, fuerza en los brazos para lanzar, desarrollar la capacidad del corazón para resistir más un esfuerzo, etc.).

f. Tipo de ejercicios

Cuando se prepara una prueba o competición los ejercicios deben ser específicos para los objetivos que se han propuesto (excepto en los primeros meses del entrenamiento cuando este se mantiene durante todo el año y al final es la competición), es decir, se debe de entrenar con el mismo tipo de ejercicio y con una estructura de movimiento parecida, la misma capacidad física que se necesita y las mismas zonas corporales solicitadas.

Esto no es así cuando se pretende una mejora de la condición física general, bajar peso o mejorar el estado de salud.

Tipos de ejercicios que se pueden usar:

Entrenamiento de la resistencia aeróbica: andar correr, nadar, pedalear, esquiar, bailar, remar, ejercicios gimnásticos, juegos, deportes reglamentados, etc , siempre que se mantenga la intensidad a la que son aeróbicos.

Entrenamiento de la resistencia anaeróbica: los mismos realizados a una intensidad a la que sean anaeróbicos.

Entrenamiento de la fuerza: autocarga, sobrecarga, lucha...

Entrenamiento de la flexibilidad: estiramientos dinámicos y estáticos.

Entrenamiento de deportes: ejercicios y juegos propios de la actividad

g. Recursos: materiales e instalaciones

Hay que planificar el tipo de material necesario: colchonetas, pesas, barra fija, picas, cuerdas de salto, bancos suecos, espacio libre para correr, piscina para nadar, un gimnasio cercano que se pueda usar, etc.

Es conveniente elegir los ejercicios en función de los objetivos que tenemos.



3. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

Para poder llevar a cabo un entrenamiento de forma armónica y no dañar nuestro organismo se deben de tener en cuenta los siguientes principios:



- a) **Principio de la unidad funcional**, el organismo humano funciona como un todo, un fallo en un órgano desequilibra todo el sistema. Por tanto hay que desarrollar de forma paralela los distintos sistemas (cardiovascular, respiratorio, locomotor, etc.) y trabajar de forma simultánea cada una de las cualidades físicas básicas.
- b) **Principio de continuidad**, es muy importante mantener una constancia, ya que periodos de inactividad hacen que se pierda la condición física y por el contrario trabajos intensos provocan sobreentrenamiento. Hay que encontrar el equilibrio en la continuidad; lo ideal es trabajar de 3 a 5 días a la semana en días alternos.
- c) **Principio de progresión**, el organismo se va adaptando a las cargas que se le somete, por eso hay que incrementar dichas cargas. Esto se hace variando los siguientes aspectos: volumen, intensidad y complejidad. Se trata de realizar un esfuerzo progresivo para ir mejorando poco a poco.
- d) **Principio de individualización**, cada persona es diferente y tiene un nivel físico distinto, por lo cual cada uno debe de adaptar el entrenamiento a sus posibilidades. Por ejemplo: hallar el 60% del test de Cooper.
- e) **Principio de multilateralidad**, consiste en trabajar de todo un poco, con armonía y equilibrio, cuidando todas las capacidades físicas básicas. Cuando uno comienza a entrenar lo primero es crear una base para posteriores entrenamientos específicos. Comenzar un trabajo de alta intensidad puede crear desequilibrios físicos muy negativos para la salud.
- f) **Principio de alternancia de cargas**, no se puede trabajar siempre a la máxima intensidad. Hay que garantizar el descanso para que se provoquen las adaptaciones.

4. PERIODOS DE DESCANSO

Quando se realiza un entrenamiento se tiene que tener en cuenta la cualidad que se está trabajando y en función de esta dejar un tiempo adecuado para que se recupere el organismo. El tiempo de recuperación de las cualidades: resistencia aeróbica, flexibilidad, coordinación, equilibrio y velocidad es de 24 horas. Mientras que para las cualidades resistencia anaeróbica y la fuerza necesitan 48 horas del grupo muscular utilizado.

En una sesión el orden de trabajo de las cualidades es el siguiente:

- 1º.- Técnico – táctico
- 2º.- Velocidad
- 3º.- Fuerza
- 4º.- Resistencia

Y la flexibilidad se puede trabajar en cualquier parte de la sesión



5. ADECUACIÓN DE LA DINÁMICA DE CARGAS: VOLUMEN E INTENSIDAD

a) Entrenamiento de la Resistencia:



- Se utilizarán las intensidades que se aconsejan en los métodos de entrenamiento.
- Para aumentar el volumen del entrenamiento a la semana, se aumenta primero el número de sesiones de entrenamiento semanales (cada dos semanas se añade una más) hasta llegar al número que queramos o podamos hacer. A partir de aquí se aumenta progresivamente la cantidad de entrenamiento en cada sesión.
- Si, por ejemplo, el número de sesiones a la semana es fijo, porque no tenemos tiempo o no deseamos hacer más, aumentamos progresivamente la distancia o el tiempo que corremos en cada sesión hasta que seamos capaces de correr continuamente a la intensidad indicada durante 50-60 minutos.
- A partir de aquí podemos aumentar la intensidad del entrenamiento introduciendo tramos en que se corre más rápido o sesiones en que se corre con más intensidad. Mediremos la intensidad en términos de porcentaje de frecuencia cardiaca respecto a la frecuencia cardiaca máxima (FCM) o en minutos y segundos por kilómetro.

$$\sigma \text{ Fc. máx.} = 220 - \text{Edad}$$

$$\text{♀ Fc. máx.} = 200 - \text{Edad}$$

b) Entrenamiento de la Amplitud de Movimiento:

Se aumenta primero el volumen, aumentando el número de ejercicios (o el número de series de cada ejercicio) en cada sesión. Después podemos aumentar la intensidad utilizando ejercicios en los que un compañero ayuda aumentando el estiramiento



c) Entrenamiento de la Fuerza:



Tras diez-doce semanas de entrenamiento podemos aumentar el número de sesiones hasta hacer tres a la semana. A continuación aumentamos progresivamente el número de series en cada ejercicio hasta hacer 3-4. Cuando se llega a hacer 15 repeticiones en un ejercicio se aumenta la intensidad aumentando 2-3 kilos la carga a vencer de tal forma que sólo se puedan hacer 10 repeticiones.

6. ORGANIZACIÓN DE LA SESIÓN

Debes recordar la organización de la Sesión se debe presentar por escrito. Es conveniente organizarla en tres partes principales:

a) Parte Inicial: Calentamiento

Debe constar de:



- Ejercicios de activación de las funciones cardiovascular y respiratoria.
- Flexibilidad dirigida a las articulaciones más importantes: muñecas, hombros, columna vertebral, caderas y tobillos.
- Algún ejercicio de fuerza para brazos, tronco y piernas realizado muy suavemente.
- Al final podemos incluir algunos ejercicios de velocidad.

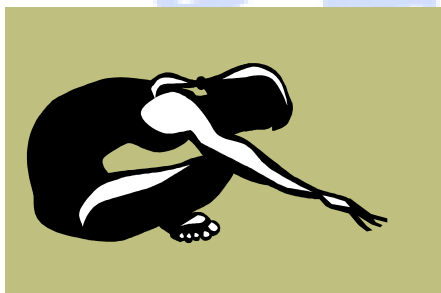
b) Parte Principal: Entrenamiento de las cualidades físicas que nos hayamos propuesto trabajar

Cuando en la misma sesión se trabajan varias capacidades físicas, la combinación y orden más adecuados son:

- La flexibilidad puede trabajarse al principio y al final de la sesión.
- El trabajo de la velocidad siempre debe ir por delante de la fuerza o la resistencia.
- La fuerza siempre por delante del trabajo de resistencia.
- La resistencia anaeróbica delante de la resistencia aeróbica.



c) Parte final: Relajación y Vuelta a la Calma



Compuesto por:

- Ejercicios de vibración muscular.
- Ejercicios de estiramiento muscular.
- Otros: sauna, masajes, baños calientes, etc.

7. TESTS FÍSICOS

Para saber si tus objetivos se van cumpliendo deberás elegir y realizar un test de los vistos en clase y hacerlos al inicio y al final de la planificación para valorar la mejora.

Os aconsejo empezar con test fáciles de hacer y que ya hemos visto en clase:

- Test de Ruffier Dickinson
- Test de Course Navette
- Test de Cooper

Podréis realizar el que queráis de los muchos que hay, pero antes deberé dar el visto bueno. Si hacéis de fuerza, podréis elegir un circuito de fuerza o algún test general de fuerza.

procedimiento

PROCEDIMIENTO:

- 1.-Toma tus pulsaciones por minuto en reposo (valor X)
- 2.- Haz 30 flexiones intensas.
- 3.-Toma inmediatamente tus pulsaciones por minuto (valor Y).
- 4.-Toma tus pulsaciones un minuto después (valor Z).

5.- Mete X,Y,Z en la fórmula y pulsa =

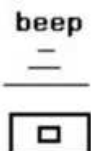
$$\frac{\boxed{X} + \boxed{Y} + \boxed{Z}}{10} - 200 = \boxed{\quad}$$

Valores de Resistencia cardiovascular

| | |
|--------------|--------------------------------|
| Menor de 1: | Magnífico: como un deportista. |
| De 1 a 5: | Muy bueno |
| De 5 a 10: | Normal |
| De 10 a 15: | Bajo: refuerza tu corazón. |
| Mayor de 15: | Muy bajo: acude al médico |



20 metros



FICHA 15: "PROGRAMO MI SALUD": Hago mi diario

Nombre:

Grupo:

1. Explica a nivel general cómo vas a realizar tu programa de salud y actividad física, indicando porque lo has realizado así y aspectos que consideras importantes a la hora de realizarlo.

2. Explica y apunta los resultados de los test elegidos. INICIAL Y FINAL. (Resistencia, Fuerza, etc.). Puedes utilizar Endomondo o aplicaciones para la consecución del objetivo.

TEST INICIAL RESULTADOS

TEST FINAL (DESPUÉS DE 4+2 SESIONES)

3. ¿Explica cuál será el objetivo de tu programa? (10k, carrera nocturna, milla de Torreveja, torneo 24h, etc)

- 4. Realiza tu programa de salud de 4 sesiones para clase más 2 que realizarás fuera de clase. Atendiendo al modelo de sesión que te asigno más abajo.**


En esta página pegarás 1 foto de cada día de las clases que has hecho fuera del centro. Indicando como te has sentido cada día y haciendo una reflexión de la sesión.

FOTO 1 Y REFLEXIÓN

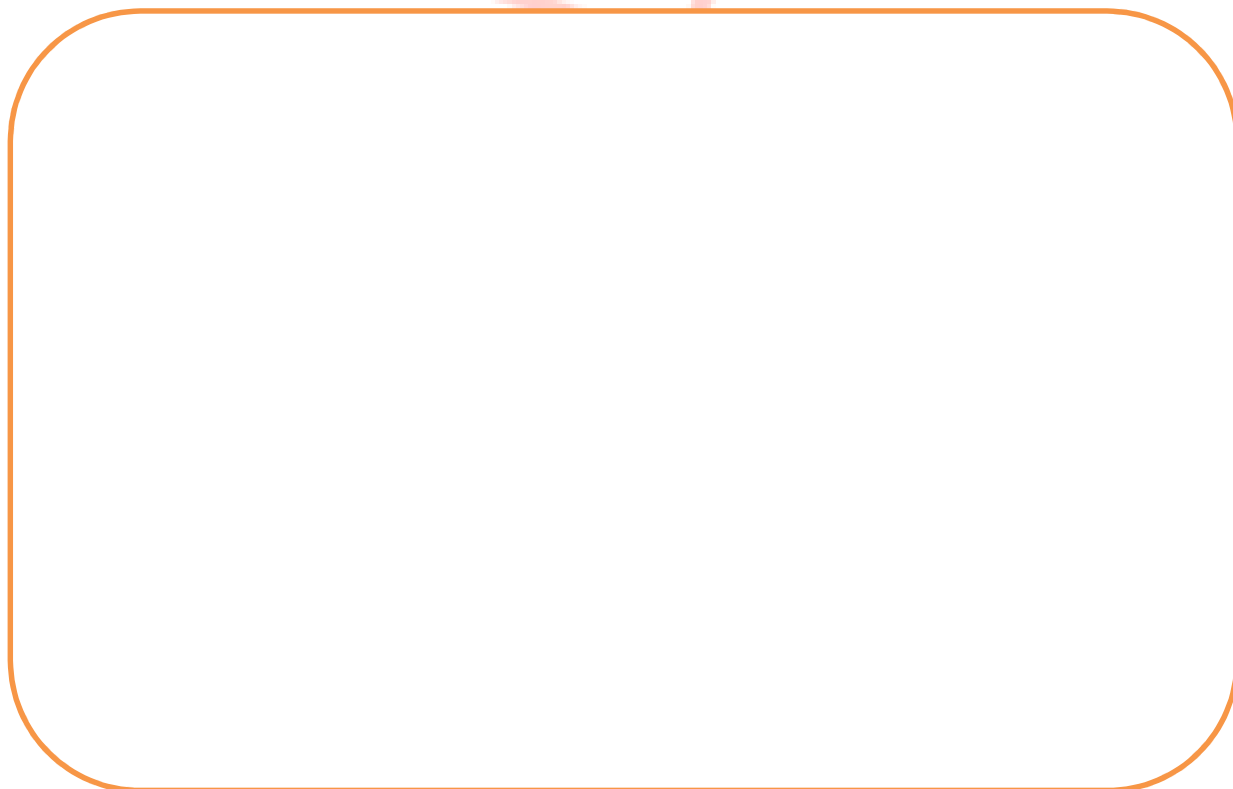
FOTO 2 Y REFLEXIÓN

CONTENIDOS DE AMPLIACIÓN

Busca en Instagram 4 perfiles de preparadores físicos titulados que den consejos que os gusten.

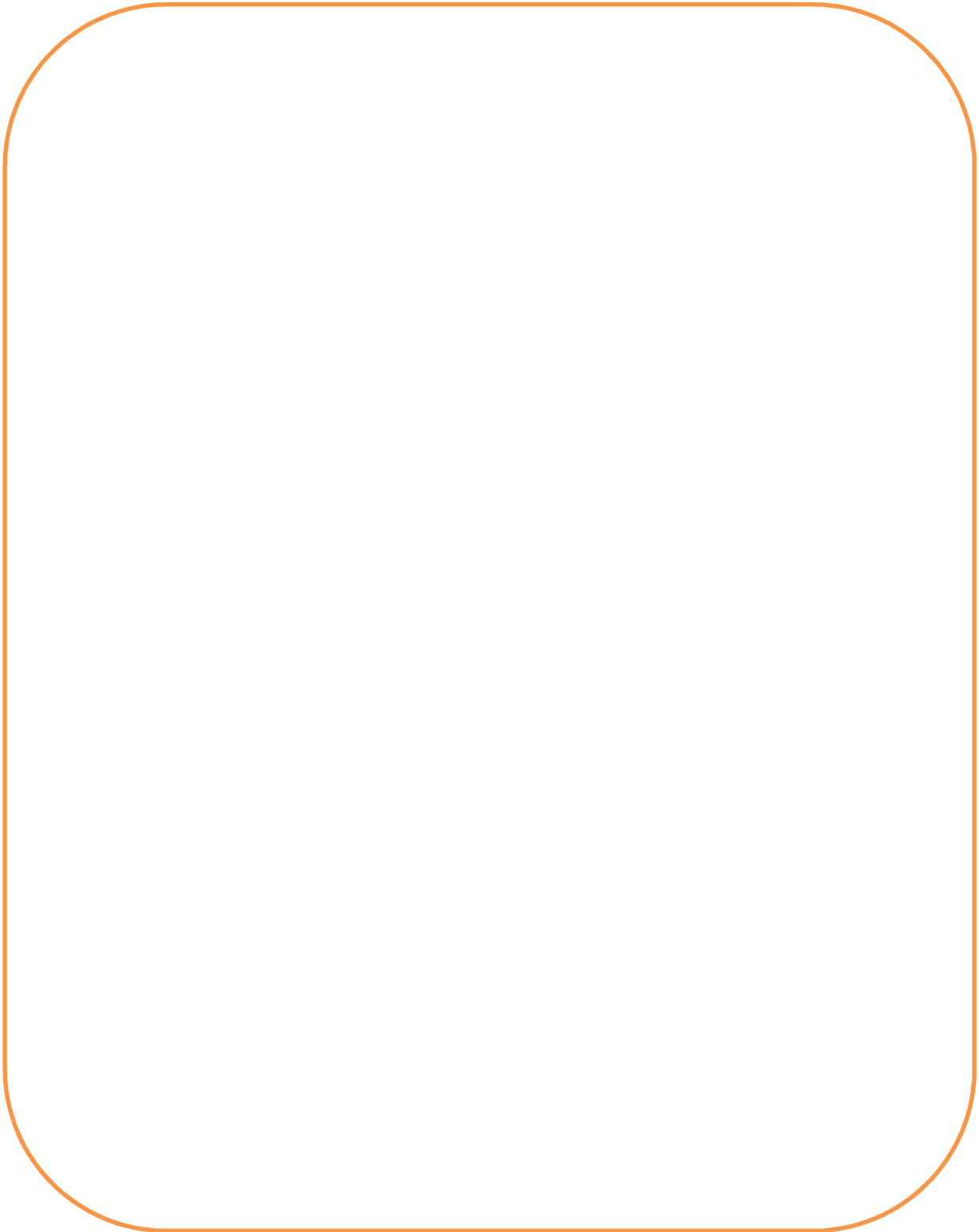


Haz un esquema de la ficha buscando conceptos nuevos del tema no dados en clase.



CONTENIDOS DE REFUERZO

En este tema harás tú un contenido de refuerzo para un posible compañero que tenga problemas físicos en el raquis lumbar.



CONTENIDOS COMPLEMENTARIOS

Acude a un gimnasio local y siguiendo algún monitor titulado (tendrá que ser licenciado, maestro, grado o titulación reconocida) le tendréis que pedir 3 consejos que os recomienda para el objetivo final. Objetivo final del curso: 10 k de Santa Pola en menos de 60 minutos. Pega fotos y haz una reflexión.





¿Cómo va a evaluarme mi profesor? ¿Qué va a tener en cuenta?

FICHA DE HETEROEVALUACIÓN

| GRUPO OBSERVADO: | SESIÓN NÚMERO: | PUNTOS |
|--|----------------|--------|
| EL GRUPO HA TRAÍDO LA SESIÓN POR ESCRITO ACORDE A LOS PLANIFICADO | | |
| RESPETAN LAS PARTES DE LA SESIÓN Y LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO. Progresión, alternancia de cargas, variedad, etc. | | |
| SE CUMPLE EL OBJETIVO DE LA SESIÓN MARCADO | | |
| LAS ACTIVIDADES SON CREATIVAS Y VARIADAS | | |
| DOMINAN EL CONTENIDO Y CONOCEN LOS MÉTODOS | | |
| EL MATERIAL QUE UTILIZAN ES SUFICIENTE Y SE UTILIZA DE MANERA EFIZAZ PARA QUE LA CLASE SEA FLUIDA. | | |
| UTILIZAN MATERIALES RECICLADOS Y/O ALTERNATIVOS | | |
| REALIZAN ACTIVIDADES TENIENDO EN CUENTA LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL GRUPO. PUDIENDO SER REALIZADAS POR TODOS. | | |
| COLABORAN TODOS Y AYUDAN A LOS QUE TIENEN MÁS PROBLEMAS, MOTIVÁNDOLOS Y TRABJANDO EN EQUIPO, RESOLVIENDO LOS PROBLEMAS QUE SURGEN DE MANERA EFICAZ. (DOBLE PUNTUACIÓN) | | |
| RESPETAN Y FOMENTAN LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN SUS VIDAS COMO FUENTE DE SALUD PRESENTE Y FUTURA | | |
| SI = 1 Puntos. ; A VECES= 0.5 P. ; NO = 0 P. | Total | |
| Observaciones: | | |



Ahora voy a ponerme yo la nota ¿Seré responsable con lo que he trabajado?

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN

| GRUPO OBSERVADO NÚMERO: | PUNTOS |
|---|--------|
| ME HE ESFORZADO AL REALIZAR EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD | |
| HE REALIZADO TODAS LAS SESIONES TANTO A NIVEL PRÁCTICO COMO TEÓRICO SIN PONER EXCUSAS PARA TRABAJAR MENOS. | |
| HE EXPLICADO CON COHERENCIA. RESPETANDO LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO Y UTILIZANDO MATERIALES RECICLADOS | |
| HE RESPETADO LOS TIEMPOS DE CADA EJERCICIO Y LOS HE REPARTIDO ADECUADAMENTE. CUMPLIENDO LOS OBJETIVOS DE LA SESIÓN. | |
| HE COLABORADO CON TODOS Y AYUDADO A LOS QUE TIENEN MÁS PROBLEMAS, MOTIVÁNDOLOS. HE TRABAJADO EN EQUIPO | |
| SI = 2 Puntos. ; A VECES= 1 P. ; NO = 0 P. | Total |