

PLANIFICANDO A MELLORA DA MIÑA CONDICIÓ N FÍSICA



ELABORACIÓN E POSTA EN PRÁCTICA DUN PLAN DE ACONDICIONAMENTO PERSOAL.

DEFINICIÓ N DE OBXECTIVOS E AVALIACIÓ N DOS RESULTADOS.

ELABORACIÓN E POSTA EN PRÁCTICA DO PLAN DE ACONDICIONAMENTO PERSOAL. DEFINICIÓN DE OBECTIVOS E AVALIACIÓN DOS RESULTADOS.

O obxectivo principal desta unidade didáctica é que aprendamos a planificar un plan de acondicionamento tendo en conta os factores da carga, así como as leis e principios que guían o adestramento para acadar os obxectivos que nos propoñamos.

- **Planificación en función da avaliación da C.F saudable**

Unha vez avaliada a nosa condición física coa batería DAFIS e tras extraer as respectivas conclusións persoais , debemos enfocar o plan en torno a dúas perspectivas principalmente :

- Mellorar aquelas capacidades onde amosemos un nivel non saudable ou pouco saudable.
- Manter ou buscar unha melloría naquelas capacidades que amosan un nivel óptimo de desenvolvemento saudable.

- **Planificación e programación do plan de acondicionamento**

O plan consta de 6 semanas, que dividiremos en dous mesociclos. Un primeiro mesociclo de 4 semanas (4 microciclos) e un segundo de 2 semanas (2 microciclos).

En función dos resultados acadados e tendo en conta a situación global do noso estado de forma física , propoñovos 2 enfoques de programación :

- a) Mantemento de capacidades (2 sesións)
- b) Mellora de capacidades (3 sesións)

Sesións intercaladas con días de descanso.
--

No caso de planificar dúas sesións , unha será sempre os Luns (clase) e o outro, o ideal sería o Xoves. En ambos días o Circuit Training será o método a empregar . No caso de planificar tres días, o ideal será Luns-Mércores-Venres. Luns e Venres Circuit Training e Mércores un traballo de resistencia cardiorrespiratoria (evidenciar con app de tracking este traballo cun método continuo).

Debedes sinalar para cada sesión no documento de planificación o método a utilizar e as capacidades as que orientamos o traballo.

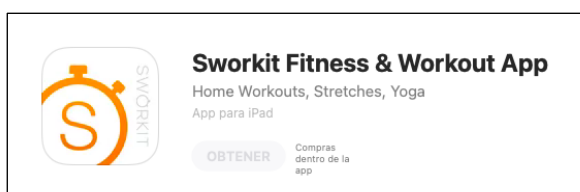
- **Focalización do traballo. Capacidades nas que incidir (C.F saudable) e orientacións para a planificación-programación.**



Para incidir na mellora **da forza-resistencia** (manifestación da forza que se relaciona coa saúde) utilizaremos o método **Circuit Training**. Para a confección deste (as súas diversas estacións), empezar por 8 , alternar exercicios nos que se empreguen distintos métodos (autocargas, gomas,adestramento en suspensión, penalti box..) , para darlle variedade o mesmo.

Como recursos preséntanse os seguintes enlaces :

- **App sworkit.** Na súa versión gratuita (utilizaremos esta versión) , accedemos a pestana de “biblioteca de exercicios”. Nela podeses acceder a numerosos exercicios e filtralos por categorías. Ver vídeos para a asimilación técnica do exercicio e os grupos musculares solicitados no mesmo.



- **Penalty box fit.** Canal de Youtube onde podemos ver exercicios co material que autoconstruímos. <https://www.youtube.com/@penaltyboxfit>
- **Portal Web Darebee.** Premendo na función workouts ,e despois loadfilter, podemos acceder a unha base de datos de exercicios (zona lateral), e ahí filtrar

segundo diversos parámetros en orientación a obxectivos a perseguir.

<https://darebee.com/video.html#sort=position&sortdir=asc>

- **Adestramento en suspensión.** Este tipo de adestramentos utiliza o propio peso corporal en suspensión, facendo uso dun TRX (nome comercial ou similar). Adxúntovos un canal de youtube para ver posibilidades de exercicios.
<https://www.youtube.com/@TRXSpainOfficial>

Para incidir na mellora **da resistencia cardiorrespiratoria**, utilizaremos os métodos continuos por solicitar estes , a vía aeróbica en maior medida. Principalmente a carreira continua ou fartleck como métodos de adestramento. Facer uso de apps de tracking para evidenciar a sesión de adestramento.

Para incidir na mellora **da flexibilidade (mobilidade + elasticidade)**. En canto a elasticidade usar os métodos de estiramientos estáticos ou dinámicos. Para incidir na mobilidade adxúntovos un recurso de Youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=memt1xgVj2k&t=375s>. Tamén dispoñedes das picas para introducir os exercicios enfocados a mobilidade articular.

- **Elaboración do Circuit Training.**

O circuit training presenta diversas partes ; quecemento, parte principal e volta a calma.

- **No quecemento** faremos a activación e mobilidade articular, incidindo aquí no traballo deste compoñente da flexibilidade.
- **Na parte principal** levaremos cabo o recorrido de estacións coa orde dos exercicios propostos e cos parámetros axeitados a capacidade de forza-resistencia (ver apuntes) .
- **Na volta a calma** recomendó introducir os estiramientos, para incidir sobre este componente da flexibilidade.

E moi importante planificar tendo en conta os principios do adestramento. Especialmente dous: **incremento progresivo da carga e variedade da carga**.

Por iso orientovos a facer un circuit training para cada dous microciclos. O circuit training do microciclo 1 sexa a base do microciclo 2 con incremento de forma progresiva da carga do primeiro ao segundo nos exercicios. O circuit training do tercer microciclo, que sexa diferente (con outros exercicios), cumprindo así o principio de variedade. Tamén adaptade as repeticións/tempo de traballo e recuperación as vosas propias condicións (principio de individualización).

E por último, e importante incluír exercicios específicos que se nos solicitan na batería Dafis (como a suspensión de cóbados) ou de coordinación , para mellorar no control de apoios - frenada na proba de velocidade – axilidade, cumprindo así o principio de especificidade do adestramento.

Botádelle un ollo os instrumentos e avaliación para deseñar o voso plan e cumprir os indicadores de logro.

ÁNIMO, ESPERO GRANDES COUSAS DE VÓS!!