



PLAN DE ACONDICIONAMIENTO

Alumna/o :

1º Bach :

DEFINICIÓN DE OBXECTIVOS DO PLAN DE ACONDICIONAMENTO

-
-
-
-
-
-
-
-

Orientacións para a definición dos obxectivos

- ✓ Os obxectivos comezan por infinitivo . Exemplo : **Mellorar** a miña capacidade cardiorrespiratoria.. Alcanzar un nivel moi bo na proba de salto horizontal,etc.
- ✓ Definir **obxectivos realistas**. Dispoñemos de seis semanas de traballo. Neste período non se poden acadar resultados drásticos.
- ✓ **Utilizar termos** como mellorar,manter, alcanzar.. etc , en relación cas capacidades/ niveis acadados nas probas.
- ✓ Podemos definir obxectivos en relación a ; **mellorar capacidade/s ou obter un mellor baremo** nunha proba. Acadar niveis saudables en algunha capacidade/proba na que os valores non o sexan. Tamén **manter unha puntuación similar** a acadada nas probas onde se alcanzaron niveis altos (saudables).



PLAN DE ACONDICIONAMIENTO

Alumna/o :

1º Bach :

| | | MICROCICLO DE TRABAJO | SESIÓN 1 | SESIÓN 2 | SESIÓN 3 |
|-------------|--------------|-----------------------|--|--|--|
| MESOCICLO 1 | Microciclo 1 | | Capacidades a solicitadas e método-sistema utilizado | Capacidades a solicitadas e método-sistema utilizado | Capacidades a solicitadas e método-sistema utilizado |
| | Microciclo 2 | | Capacidades a solicitadas e método-sistema utilizado | Capacidades a solicitadas e método-sistema utilizado | Capacidades a solicitadas e método-sistema utilizado |
| | Microciclo 3 | | Capacidades a solicitadas e método-sistema utilizado | Capacidades a solicitadas e método-sistema utilizado | Capacidades a solicitadas e método-sistema utilizado |
| | Microciclo 4 | | Capacidades a solicitadas e método-sistema utilizado | Capacidades a solicitadas e método-sistema utilizado | Capacidades a solicitadas e método-sistema utilizado |
| MESOCICLO 2 | Microciclo 5 | | Capacidades a solicitadas e método-sistema utilizado | Capacidades a solicitadas e método-sistema utilizado | Capacidades a solicitadas e método-sistema utilizado |
| | Microciclo 6 | | Capacidades a solicitadas e método-sistema utilizado | Capacidades a solicitadas e método-sistema utilizado | Capacidades a solicitadas e método-sistema utilizado |



PLAN DE ACONDICIONAMIENTO

Alumna/o :

1º Bach :

| | | MICROCICLO DE TRABAJO | SESIÓN 1 | SESIÓN 2 |
|-------------|--|-----------------------|--|--|
| MESOCICLO 1 | | Microciclo 1 | Capacidad/s a solicitadas e método-sistema utilizado | Capacidad/s a solicitadas e método-sistema utilizado |
| | | Microciclo 2 | Capacidad/s a solicitadas e método-sistema utilizado | Capacidad/s a solicitadas e método-sistema utilizado |
| | | Microciclo 3 | Capacidad/s a solicitadas e método-sistema utilizado | Capacidad/s a solicitadas e método-sistema utilizado |
| | | Microciclo 4 | Capacidad/s a solicitadas e método-sistema utilizado | Capacidad/s a solicitadas e método-sistema utilizado |
| MESOCICLO 2 | | Microciclo 5 | Capacidad/s a solicitadas e método-sistema utilizado | Capacidad/s a solicitadas e método-sistema utilizado |
| | | Microciclo 6 | Capacidad/s a solicitadas e método-sistema utilizado | Capacidad/s a solicitadas e método-sistema utilizado |

NOME E APELIDOS:

1º BACH :


MESOCICLO :

MICROCICLO :

QUECEMENTO (10') . PROTOCOLO RAMP

- Carreira continua . Exercicios de locomoción (3')
- Exercicios de mobilidade articular estática (2')
- Exercicios de mobilidade articular / estiramentos dinámicos (con/sen pica) (2')
- Activación específica (3') . Exercicios na escaleira de coordinación, valados de axilidade. Saltos a comba .Activación Jumping jacks - sentadillas, burpees, etc.

ESTACIÓNS DO CIRCUITO (30') 2 SERIES DE 8 ESTACIÓNS

| | | | |
|---|---|--|---|
|  | <p>Categoría do exercicio Aeróbicos</p> <p>Tempo ou nº repeticións 25"</p> <p>Musculatura solicitada</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abdominais • Flexores de cadeira • Glúteos • Isquiotibiais e cuádriceps • Hombros |  | <p>Categoría do exercicio Forza</p> <p>Tempo ou nº repeticións 15</p> <p>Musculatura solicitada</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abdominais • Flexores de cadeira • Parte baixa da espalda • Cuádriceps |
| <p>Nome Escaladores</p> | | <p>Nome Abdominais inferiores</p> | |
|  | <p>Categoría do exercicio Forza</p> <p>Tempo ou nº repeticións 12</p> <p>Musculatura solicitada</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abdominais • Flexores de cadeira • Glúteos • Isquiotibiais e cuádriceps • Hombros |  | <p>Categoría do exercicio Forza</p> <p>Tempo ou nº repeticións 25"</p> <p>Musculatura solicitada</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hombros |
| <p>Nome Flexións de peito sobre Penalty box</p> | | <p>Nome Balanceo de esquiador con mancorñas</p> | |
|  | <p>Categoría do exercicio Forza</p> <p>Tempo ou nº repeticións 14</p> <p>Musculatura solicitada</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tríceps • Parte superior do lombo • Parte baixa do lombo • Glúteos • Isquiotibiais • Hombros |  | <p>Categoría do exercicio Aeróbicos</p> <p>Tempo ou nº repeticións 30"</p> <p>Musculatura solicitada</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abdominais • Tríceps • Peito • Hombro • Flexores de cadeira e cuádriceps |
| <p>Nome Extensión de hombro con resistencia</p> | | <p>Nome 4 flexións e salto lateral sobre Penalty box</p> | |
|  | <p>Categoría do exercicio Pilates</p> <p>Tempo ou nº repeticións 15" a cada perna</p> <p>Musculatura solicitada</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abdominais • Flexores de cadeira • Glúteos |  | <p>Categoría do exercicio Forza</p> <p>Tempo ou nº repeticións 10 en cada perna</p> <p>Musculatura solicitada</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuádriceps • Flexores de cadeira • Glúteos • Isquiotibiais |
| <p>Nome Círculo sobre un xeonllo</p> | | <p>Nome Sentadillas e elevación de perna con banda elástica</p> | |

VOLTA A CALMA (5')

- Estiramentos estáticos orientados a tren inferior.
- Estiramento estáticos orientados a tren superior.

CIRCUIT TRAINING FORZA - RESISTENCIA

1º BACH

NOME E APELIDOS:

CURSO :

MESOCICLO :

MICROCICLO :

QUECEMENTO (10')

| |
|--|
| |
|--|

ESTACIONES DO CIRCUITO (30')

| | | | |
|-------------|-------------------------|-------------|-------------------------|
| | Categoría do exercicio | | Categoría do exercicio |
| | Tempo ou nº repeticións | | Tempo ou nº repeticións |
| | Nome | | Nome |
| | Musculatura solicitada | | Musculatura solicitada |
| | Categoría do exercicio | | Categoría do exercicio |
| | Tempo ou nº repeticións | | Tempo ou nº repeticións |
| Nome | Musculatura solicitada | Nome | Musculatura solicitada |
| | Categoría do exercicio | | Categoría do exercicio |
| | Tempo ou nº repeticións | | Tempo ou nº repeticións |
| | Nome | | Nome |
| | Musculatura solicitada | | Musculatura solicitada |
| | Categoría do exercicio | | Categoría do exercicio |
| | Tempo ou nº repeticións | | Tempo ou nº repeticións |
| Nome | Musculatura solicitada | Nome | Musculatura solicitada |
| | Categoría do exercicio | | Categoría do exercicio |
| | Tempo ou nº repeticións | | Tempo ou nº repeticións |
| | Nome | | Nome |
| | Musculatura solicitada | | Musculatura solicitada |

VOLTA A CALMA (5')

| |
|--|
| |
|--|

CIRCUIT TRAINING FORZA - RESISTENCIA

1º BACH

NOME E APELIDOS:

CURSO :

MESOCICLO :

MICROCICLO :

QUECEMENTO (10')

ESTACIONES DO CIRCUITO (30')

| | | | |
|-------------|-------------------------|-------------|-------------------------|
| | Categoría do exercicio | | Categoría do exercicio |
| | Tempo ou nº repeticións | | Tempo ou nº repeticións |
| | Musculatura solicitada | | Musculatura solicitada |
| Nome | | Nome | |
| | Categoría do exercicio | | Categoría do exercicio |
| | Tempo ou nº repeticións | | Tempo ou nº repeticións |
| | Musculatura solicitada | | Musculatura solicitada |
| Nome | | Nome | |
| | Categoría do exercicio | | Categoría do exercicio |
| | Tempo ou nº repeticións | | Tempo ou nº repeticións |
| | Musculatura solicitada | | Musculatura solicitada |
| Nome | | Nome | |
| | Categoría do exercicio | | Categoría do exercicio |
| | Tempo ou nº repeticións | | Tempo ou nº repeticións |
| | Musculatura solicitada | | Musculatura solicitada |
| Nome | | Nome | |
| | Categoría do exercicio | | Categoría do exercicio |
| | Tempo ou nº repeticións | | Tempo ou nº repeticións |
| | Musculatura solicitada | | Musculatura solicitada |
| Nome | | Nome | |

VOLTA A CALMA (5')