



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

“LA CONDICIÓN FÍSICA”

AUTORIA REBECA ZURITA PEREZ
TEMÁTICA CONDICION FISICA
ETAPA ESO, BACHILLERATO

Resumen

Las cualidades físicas son los pilares sobre los que se asienta la condición física. Cuanto mejor condición física tenga una persona, mayor capacidad tendrá para realizar cualquier clase de trabajo, no solo de tipo físico, sino también intelectual, pero la aportación mas importante, es que la salud y el estado de animo es mejor cuando la condición física esta correctamente desarrollada.

Una pregunta que nos podemos hacer es ¿ como puedo saber cual es mi estado de condición física? para responder a esta pregunta utilizamos los test de condición física. Estos nos indican el nivel respecto de la cualidad física que queremos evaluar, comparándola con la de las personas de la misma edad y sexo. Así pues nos proporciona un valor individualizado de la capacidad física

Palabras clave

Cualidades físicas básicas

Fuerza

Resistencia

Flexibilidad

Velocidad

1. FACTORES DE LOS QUE DEPENDE

- De la edad y el sexo. A cada edad corresponde un desarrollo físico diferente; así mismo, las hormonas hacen que el músculo tenga unas propiedades que permiten al hombre ser mas fuerte y al mujer mas flexible.
- De la herencia genética
- De la experiencia previa
- De las capacidades psíquicas
- De la coordinación del sistema nervioso
- De los hábitos de vida: el estado de condición física del individuo será peor con la falta de ejercicio, mala nutrición, consumo de alcohol y tabaco(la cual perjudica nuestra salud, aumentando el numero de pulsaciones por minuto, causando problemas de circulación



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009
sanguínea, respiración acelerada con poco esfuerzo, dolores de espalda, pérdida de vitalidad, etc.

2. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Para mejorar tu rendimiento físico o deportivo, debes respetar estos principios, que son comunes a todos los deportes.

- **Principio de la unidad funcional:** el organismo humano se comporta como un todo, un fallo en un órgano, desequilibra todo el sistema. Por lo tanto, será fundamental, desarrollar de forma simultánea y paralela las distintas cualidades físicas.
- **Principio de la individualización:** cada persona es diferente a los demás, por ese motivo, cada persona reacciona diferente forma ante un mismo entrenamiento. Es imprescindible que cada uno trabaje en función de su nivel inicial y vaya progresando atendiendo siempre a las características individuales.
- **Principio de la continuidad:** para que se produzca una adaptación al esfuerzo, es necesario que el ejercicio tenga una frecuencia de un mínimo de 3-4 sesiones semanales.
- **Principio de progresión:** para mejorar, es necesario un aumento progresivo del esfuerzo (volumen, e intensidad). Si mantenemos siempre el mismo volumen e intensidad, no se producen adaptaciones.
- **Principio de multilateralidad:** es necesario realizar una práctica multilateral, es decir, que tengamos en cuenta todas y cada una de las partes del cuerpo, sean fundamentales o no para la práctica de un deporte, completando así, un desarrollo equilibrado. Si practicamos un deporte unilateral, como por ejemplo el tenis, es bueno realizar siempre ejercicios compensatorios con el miembro que no utilizamos.
- **Principio de la alternancia:** adecuar los tiempos de ejercicio con los tiempos de reposo, tanto entre ejercicios como de un día para otro.
- **Principio de estimulación voluntaria:** los músculos debemos moverlos voluntariamente; evitar, la llamada gimnasia pasiva, válida solo para recuperación terapéutica.
- **Principio de la especificidad:** cuando vamos a orientar nuestra actividad físico- deportiva hacia una especialidad determinada, hemos de tener en cuenta sus particulares requerimientos en el apartado de condición física. Cada deportista entrenará según las capacidades que necesite.

3. LAS CUALIDADES FÍSICAS

Son factores predispuestos en el organismo que se desarrollan y mejoran, que podemos medir y que van a constituir la condición física del individuo. Las cualidades físicas son mejorables con un buen entrenamiento a lo largo de cualquiera de las etapas de desarrollo de la persona. Pero, ¿cuales son las cualidades físicas básicas? Nosotros vamos a considerar: la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad. Decimos que son básicas porque estas son capacidades muy evidentes e identificables, pero existen otras capacidades que son combinaciones de estas como son las cualidades coordinativas: coordinación y equilibrio; y otra capacidad resultante de ambas como es la agilidad.

4. CLASIFICACION



5.1 CUALIDADES FÍSICAS BASICAS

1) RESISTENCIA

Se define como la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible sin caer en la fatiga.

A) TIPOS DE RESISTENCIA

Resistencia aeróbica

Capacidad de soportar esfuerzos de gran duración e intensidad baja o media. Un esfuerzo de resistencia es aeróbico cuando el oxígeno que puede llegar a los músculos que trabajan es suficiente para realizar el ejercicio. Se realizan esfuerzos de intensidad leve- moderada (entre el 60 y el 80%) Las pulsaciones se encuentran entre 120 y 160 pulsaciones por minuto. Y existe un equilibrio entre consumo y aporte de oxígeno. La principal fuente de energía que se utiliza es el glucógeno. No se produce ácido láctico. Un ejemplo puede ser realizar una carrera continua suave, ir en bicicleta.

Resistencia anaeróbica:

Capacidad de aguantar esfuerzos de gran intensidad durante el mayor tiempo posible. Supongamos que estamos paseando en bicicleta. Empezamos a pedalear muy rápido. Nuestros músculos necesitarán más oxígeno del que el cuerpo es capaz de suministrarle. Si el esfuerzo es muy intenso, el oxígeno que llega es insuficiente y vamos cayendo paulatinamente en el agotamiento. A estos ejercicios físicos realizados con déficit o incluso con una falta total de oxígeno se les llama resistencia anaeróbica. Son esfuerzos intensos, de corta duración como una carrera de 50 metros donde las pulsaciones se sitúan por encima de las 170.

La resistencia anaeróbica puede ser:

- **Anaeróbica aláctica:** esfuerzos máximos inferiores a 10"-15". Intensidad del ejercicio entre el 90 y el 100%. No se produce ácido láctico (producto que genera el músculo cuando este es sometido a una actividad de máximo esfuerzo. Su acumulación produce fatiga muscular. La energía principal utilizada es el ATP. Ejemplo: un salto, una carrera de 50 metros o un lanzamiento.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

- **Anaeróbica láctica.**: esfuerzos submáximos, de intensidad entre el 80 y el 90%, que van desde los 15" hasta los 2-3 minutos. Se produce ácido láctico como sustancia de desecho en el músculo. Ejemplo: una carrera de 110 m vallas.

B) BENEFICIOS DEL TRABAJO DE RESISTENCIA SOBRE EL APARATO CARDIORRESPIRATORIO:

- Aumenta la capacidad del corazón y los pulmones
- El músculo cardiaco se hace más fuerte.
- Disminuyen las pulsaciones por minuto en reposo
- Disminuye la frecuencia respiratoria
- La recuperación después de un esfuerzo es más rápida
- Mejora la circulación general
- Incremento de la capilarización, por el aumento de oxígeno en el músculo esquelético.
- Activación de los órganos de desintoxicación para eliminar sustancias de desechos (hígado y riñones).

En definitiva: el sistema cardiorrespiratorio se hace más resistente.

C) SISTEMAS DE DESARROLLO DE LA RESISTENCIA

SISTEMAS CONTINUOS:

Son aquellos mediante los cuales se realiza un esfuerzo sin ningún tipo de pausa. Podemos trabajar con diferentes métodos.

1) Carrera continua: consiste en correr a una intensidad ligera, con un ritmo constante de ejecución en la que las pulsaciones por minuto se sitúan entre 120 y 160. Debemos intentar llevar un ritmo que me permita ir conversando con un compañero.

La finalidad principal es el desarrollo y mejora de la resistencia AERÓBICA. La duración del esfuerzo debe de superar los 25- 30'.

Este sistema está considerado como la base para cualquier actividad física, es un sistema sencillo en su desarrollo y es utilizado por la casi totalidad de los deportistas o personas que deseen mejorar su resistencia.

2) Fartlek: consiste en correr diferentes distancias a ritmos distintos, modificando así, la intensidad del esfuerzo. Los cambios de ritmo quedan determinados de dos formas: mediante progresiones o aceleraciones. Variarán dependiendo de los objetivos, pudiendo ser intensos y de corta duración, o los de baja- media intensidad pero de larga duración. La finalidad es mejorar la resistencia Aeróbica y Anaeróbica (según la intensidad con la que se haga)

3) Entrenamiento total: es la suma de la carrera continua, el fartlek y diversos ejercicios gimnásticos (se realizan ejercicios de fuerza, como saltos; resistencia; flexibilidad y velocidad. Con este método se mejora el acondicionamiento físico general.

SISTEMAS FRACCIONADOS

El trabajo se lleva a cabo con pausas, pero la recuperación nunca llega a ser completa.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

1) Entrenamiento fraccionado o intervalico: los beneficios de este método se obtienen durante el descanso. La intensidad de trabajo es submaxima(entre el 75-100%) separados por una pausa de descanso . Al comienzo de nuevo del trabajo, las pulsaciones no deben ser superiores a 120 p/m. Este método nos permite realizar una gran cantidad de trabajo a gran intensidad, mejorando así tanto la resistencia aeróbica como anaeróbica. Es recomendable para cualquier especialidad deportiva, en las que se producen constantes cambios de ritmo.

2) Deportes: la práctica de distintos deportes es un elemento que mejora la resistencia general.

SISTEMAS MIXTOS

Circuitos

Son una serie de ejercicios realizados de forma semicontinua y en un orden preestablecido y enlazado o no , por pausas de recuperación.

Este método sirve para mejorar tanto la resistencia como la fuerza general.

El circuito se puede realizar por tiempo no superando nunca los 2 minutos por estación; o por repeticiones: 15-30 repeticiones.

Características:

- Se realizan de 8 a 20 estaciones
- Los descansos no serán inferiores a 10" ni superiores a los 2'.
- Los ejercicios se realizan a baja intensidad, con pausas mínimas de recuperación
- La duración total del circuito oscila entre los 35- 40'.

2) FUERZA

Se define como la capacidad que nos permite a base de contracciones musculares oponernos o vencer una resistencia o un peso, por ejemplo: soportar un peso, lanzar un balón medicinal... Desarrollar adecuadamente la fuerza es saludable pero un exceso puede producir desde detención del crecimiento hasta un arrancamiento óseo por el músculo, lesiones, etc. Pregunta siempre a tu profesor de Educación Física el trabajo que te conviene desarrollar a tu edad.

A) TIPOS DE FUERZA

Fuerza máxima: es la capacidad de crear la máxima tensión con una contracción muscular. Por ejemplo, el que practica halterofilia.

Fuerza explosiva: se trata de realizar un movimiento de fuerza pero a máxima velocidad, como por ejemplo, el saltador de altura.

Fuerza resistencia: es la que nos conviene trabajar. Es la capacidad de practicar un movimiento de fuerza durante un tiempo largo determinado, y de resistir al cansancio que provoca. Por ejemplo, el remo, piragüismo...

Aspectos a tener en cuenta:

- **PESO O CARGA: 30-60%.**
- **SERIES: 3-6**
- **REPETICIONES: 15-30**
- **RECUPERACION:30"- 90"**



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

C) EFECTOS DEL TRABAJO DE FUERZA EN EL ORGANISMO

El trabajo de fuerza produce rápidamente efectos sobre nuestro organismo. Esto permite que podamos mejorarla con rapidez, si la practicamos de una manera regular y planificada.

- Aumenta el tamaño de las fibras musculares y por lo tanto el tamaño del músculo.
- También aumenta el tamaño de los tendones.
- Entran en funcionamiento fibras musculares que estaban inactivas.
- El músculo aumenta sus reservas de energía.
- El trabajo de fuerza es fundamental puesto que sirve para compensar desequilibrios musculares, problemas posturales, etc.

D) SISTEMAS DE DESARROLLO DE LA FUERZA

¿Cómo puedo mejorar la Fuerza?

- Ejercicios en los que el peso que hay que vencer es el propio peso corporal. AUTOCARGAS(abdominales ,por ejemplo)
- Realizando ejercicios de oposición por parejas.
- Utilizando materiales ligeros, como picas, bandas elásticas, mancuernas, y espalderas...
- Pesas y maquinas: no recomendado a nuestra edad. Nos permite desarrollar grupos musculares en concreto.
- A través de los juegos y deportes

+Nota: a nuestra edad, el trabajo específico de fuerza no es recomendable. Se debe trabajar siempre de manera general, realizando actividades que incidan sobre todos los grupos musculares, y no centrándonos en ninguno en concreto.

E) EVOLUCION DE ESTA CUALIDAD

El desarrollo de la fuerza es progresivo y gradual. La fuerza se desarrolla de manera paralela al desarrollo corporal. El incremento mas importante se consigue entre los 12 y 18 años(la causa principal , la testosterona). El máximo nivel de fuerza se consigue de los 25 a los 35 años. Luego va decreciendo progresivamente.

4) LA VELOCIDAD

La velocidad es la cualidad que nos permite realizar un movimiento lo mas rápido posible, ya sea corriendo una distancia, como un sprint, o realizando gestos lo mas rápido posible, como un portero, lanzándose para detener un balón.

A) TIPOS DE VELOCIDAD

Velocidad de reacción: capacidad de reaccionar o responder lo mas rápido posible a un estímulo determinado. Ejemplo. Una salida de una carrera.

Velocidad gestual o aciclica : capacidad que permite realizar un gesto lo mas rápido posible. Un ejemplo claro es el luchador de esgrima, el ciclista que lucha en un sprint, un lanzamiento.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

Velocidad de desplazamiento o cíclica: capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Una carrera de 100 m lisos en atletismo, de 50 m en natación, o el sprint que realiza un futbolista para llegar a un balón.

B) SISTEMAS DE DESARROLLO DE LA VELOCIDAD

Velocidad de reacción: realizando salidas reaccionando ante un estímulo auditivo (voz del profesor: ¡ya!), o visual: coger una pelota antes de que llegue al suelo.

Velocidad de desplazamiento y gestual: se trata de alcanzar, mediante una pequeña ayuda externa, una velocidad superior a la normal.

- Corriendo o pedaleando en cuesta arriba
- Poniéndole a un compañero una resistencia durante la carrera.
- Mejorando la coordinación de los movimientos mediante la práctica y el aprendizaje correcto de la técnica.

C) EVOLUCION DE ESTA CUALIDAD

La velocidad es una cualidad que se incrementa paralelamente al desarrollo de la persona. Por eso mientras la fuerza vaya mejorando, es posible mejorar igualmente la velocidad. El nivel máximo de velocidad se alcanza alrededor de los 20 años. Después va decreciendo conforme se va deteriorando los sistemas nervioso y muscular.

D) ¿COMO INFLUYE EL TRABAJO DE ESTA CUALIDAD EN TU ORGANISMO?

El trabajo de velocidad provoca una serie de cambios en nuestro organismo. Después de un tiempo de práctica y tras numerosos entrenamientos podemos conseguir los siguientes efectos:

- Se produce un aumento del tamaño de la musculatura.
- Aumentan las reservas de energía, propias de esfuerzos cortos y rápidos.
- El sistema nervioso pasa la orden a los músculos mucho más rápido, y por lo tanto pueden contraerse de una manera más veloz.

4) FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es la cualidad que nos permite realizar movimientos de gran amplitud. Depende de la capacidad de movimiento articular y la capacidad para estirar los músculos (elasticidad).

- **La movilidad articular:** determina el tipo y grado de movimiento que realiza cada articulación. Hay articulaciones con movimiento nulo: como los huesos de la columna y articulaciones con un grado elevado de movilidad como la articulación del hombro.
- **La elasticidad muscular** es la capacidad del músculo para recuperar su forma inicial tras haberse extendido. Los músculos mejoran su funcionamiento con unos buenos estiramientos antes de comenzar el ejercicio.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

A) TIPOS DE MOVILIDAD

ACTIVOS

1. Movimientos activos libres: realizamos un movimiento, buscando la máxima amplitud de una articulación, el máximo estiramiento muscular. Ejemplo: un lanzamiento de pierna, movimientos enérgicos del hombro...

2. Movimientos activos asistidos: actúa una ayuda externa para favorecer el movimiento. No deben ser utilizados en edad escolar.

PASIVOS

1. Pasivo relajados: el peso del cuerpo actúa sobre grupos musculares que están relajados. Se pueden emplear en edad escolar.

2. Pasivo forzado: actúa una ayuda externa. Con estos ejercicios se consiguen mejores amplitudes articulares y rápidamente. Se puede emplear en edad escolar siempre que la ayuda sea controlada y experta.

B) SISTEMAS DE DESARROLLO

- Rebotes
- Lanzamientos
- Presiones o tracciones
- **Stretching.**(flexibilidad estática): consiste a adoptar y mantener una posición durante 15-20".
- **PNF** (Es uno de los mejores sistemas para mejorar la flexibilidad.).

Consta de 3 fases:

1. Estiramiento del grupo muscular sin llegar al dolor 15-30"
2. Contracción isométrica del músculo generando tensión 10"
3. Nuevo estiramiento durante 10-15"

Pautas de trabajo a tener en cuenta en el trabajo de esta cualidad:

- Realizar siempre un calentamiento previo.
- Adoptar la posición indicada sin forzar.
 - Mantener la posición 15-20".
 - No llegar nunca al dolor.

C) EVOLUCION DE ESTA CUALIDAD

La flexibilidad es una cualidad involutiva, es decir va empeorando con la edad. En los primeros años de vida, tenemos nuestro máximo nivel de flexibilidad, pero a medida que nos hacemos mayores va decreciendo hasta llegar a la vejez, donde la mayoría de los movimientos están muy limitados.

Su trabajo continuo, favorece que esta involución se haga más lenta, más suave y no tan pronunciada.

5.2 CUALIDADES COORDINATIVAS O MOTRICES

Si las cualidades físicas básicas son la base de tu forma física y nos permiten realizar movimientos, las cualidades coordinativas son aquellas que controlan nuestros movimientos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 14 – ENERO DE 2009

Para que seas más habilidoso, tienes que trabajar estas cualidades que hacen que sus movimientos puedan ser coordinados, equilibrados, y ágiles.

Son 2: **EL EQUILIBRIO Y LA COORDINACION**

1. EL EQUILIBRIO

Es la capacidad que nos permite mantener una posición, estática o en movimiento, anulando así las fuerzas que puedan influir en ella.

Así, la gravedad es la fuerza externa mas importante que actúa sobre nosotros, y hace que perdamos el control sobre nuestra posición. Otras fuerzas que pueden afectarnos pueden venir de un empujón que nos de una persona, o la fuerza del viento.

A) Factores que lo determinan

- La altura a la que se encuentre el centro de gravedad. A mayor altura, mas difícil nos resulta mantener el equilibrio.
- La base de sustentación: a mayor base de sustentación mas equilibrio
- El peso: mientras mayor sea el peso, mas equilibrio tendremos.
- La complejidad de la tarea: mientras más complicada sea la tarea o la actividad, mas difícil nos resultara mantener el equilibrio. Por ejemplo: no es lo mismo mantener el equilibrio a pata coja, que realizando un equilibrio invertido.
- La capacidad de concentración y nerviosismo: si somos capaces de afrontar una tarea de difícil ejecución de una manera tranquila y relajada, disponemos con toda seguridad de un mayor equilibrio.

B) Clasificación

Estático: es aquel en el que no existe desplazamiento. Por ejemplo: si te subes a un monopatín o un banco sueco sobre uno o dos pies, o realizar un equilibrio invertido.

Dinámico: Es aquel en el que existe desplazamiento. Seria el caso de los patinadores realizando ejercicios y arriesgadas piruetas, o simplemente caminar por una barra sin desequilibrarnos.

2. LA COORDINACION

Es la cualidad, que nos permite realizar cualquier movimiento de forma sincronizada. Por eso hay que realizarlo con eficacia. La coordinación nos permite realizar al mismo tiempo acciones con varios segmentos corporales (piernas, brazos, manos, pies.). Es decir, nos permite encadenar movimientos, perfectamente sincronizados en el tiempo, gracias al control y dominio del propio cuerpo. Un gesto coordinado, debe de realizarse de manera armónica, con precisión, eficacia y economía, gastando el mínimo de energía.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

A) Clasificación

1. Coordinación dinámica general: cuando el movimiento es global y participa la mayor parte del cuerpo. Por ejemplo: el caminar, o realizar una carrera o una voltereta.

2. Coordinación específica: coordinamos la vista con alguna parte del cuerpo. Así, podemos hablar:

- Coordinación oculo- manual: coordinamos la vista con la mano, como por ejemplo: un lanzamiento o una recepción de un balón.
- Coordinación oculo- pedica: coordinamos la vista con el pie; por ejemplo los golpeos, las conducciones....
- Coordinación oculo- cabeza: un golpeo de un balón con la cabeza.

5.3 CUALIDAD RESULTANTE: LA AGILIDAD

La agilidad es la cualidad que nos permite realizar movimientos de manera eficaz, rápida y precisa. Se puede ser coordinado pero no lo suficientemente ágil, como por ejemplo el pívot de baloncesto. Pero si una persona es ágil, seguro que es una persona coordinada.

a) ¿Qué factores la determinan?

Esta capacidad viene determinada por varios factores, sobre todos por otras cualidades físicas y motrices o coordinativas:

- **coordinación**
 - **equilibrio**
 - **velocidad**
 - **flexibilidad**

La combinación de todos ellos nos permite poseer una buena agilidad.

- **La velocidad** es fundamental para realizar los ejercicios de forma rápida.
- **La flexibilidad** nos proporciona una mayor amplitud de movimiento, favoreciendo la realización de los ejercicios.
- **El equilibrio** es necesario para controlar nuestro cuerpo en posiciones no habituales y arriesgadas.
- **La coordinación** es la encargada de regular el funcionamiento de nuestro aparato locomotor a través del sistema nervioso.

6. APLICACIÓN PRÁCTICA

Desde mi punto de vista, la mejor forma de que nuestros alumnos asimilen y conozcan la utilidad de estos contenidos es a través de la práctica. Para ello he diseñado una ficha de aplicación práctica en la que vienen reflejadas los distintos sistemas que existen para la mejora y desarrollo de la resistencia. Esta ficha, la cual ya la puse en práctica el pasado curso académico, a tenido muy buena aceptación por parte de mi alumnado. A través de este trabajo, los alumnos van a saber cual es su

C/ Recogidas Nº 45 - 6º-A Granada 18005 csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

punto de partida eligiendo uno de los 3 niveles que señalo, y van ir viendo como van evolucionando su resistencia a lo largo de todo el año. Además permite un trabajo totalmente autónomo por parte de los alumnos puesto que ellos mismos deciden sobre que nivel quieren comenzar y así determinar su propio ritmo de trabajo.

FICHA DE TRABAJO : CARRERA CONTINUA		
NIVEL A 1.800-1.700 mts NIVEL B 1500-1400mts NIVEL C 1200-1300 mts		
Sesión 1 FECHA: FC FINAL: Autoevaluación: Distancia Tiempo :	Sesión 2 FECHA: FC FINAL: Autoevaluación: Distancia Tiempo :	Sesión 3 FECHA: FC FINAL: Autoevaluación: Distancia Tiempo :
Sesión 4 FECHA: FC FINAL: Autoevaluación: Distancia Tiempo :	Sesión 5 FECHA: FC FINAL: Autoevaluación: Distancia Tiempo :	Sesión 6 FECHA: FC FINAL: Autoevaluación: Distancia Tiempo :
Sesión 7 FECHA: FC FINAL: Autoevaluación: Distancia Tiempo :	Sesión 8 FECHA: FC FINAL: Autoevaluación: Distancia Tiempo :	Sesión 9 FECHA: FC FINAL: Autoevaluación: Distancia Tiempo :

*Esta ficha se trabajara a lo largo de todo el año, dedicando 3 sesiones en cada trimestre. El objetivo es que los alumnos vayan incrementando esa distancia en cada sesion, así como el tiempo de trabajo, de tal manera que cuando llegue el final de curso, los alumnos sean capaces de mantener un tiempo prolongado de trabajo

FICHA DE TRABAJO: ENTRENAMIENTO INTERVALICO					
OPCION A: 90 mts al 80%- DESCANSO + 2'. Tiempo al 80%= <input type="text"/>					
SERIE	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 14 – ENERO DE 2009

F.C	FC INI	FC FIN	T' DES	FC INI	FC FIN	T' DES	FC INI	FC FIN	T' DES	FC INI	FC FIN	T' DES	FC INI	FC FIN	T' DES
Sesión 1															
Sesión 2															
Sesión 3															
Sesión 4															

OPCION B: 90 mts al 60% - DESCANSO MENOR DE 1'. Tiempo al 60%=

SERIE	Serie 1			Serie 2			Serie 3			Serie 4			Serie 5		
FC	FC INI	FC FIN	T' DES	FC INI	FC FIN	T' DES	FC INI	FC FIN	T' DES	FC INI	FC FIN	T' DES	FC INI	FC FIN	T' DES
Sesión 1															
Sesión 2															
Sesión 3															
Sesión 4															

OPCION C: 50 mts AL 70% DESCANSO MENOR DE 2'. Tiempo al 70%=

SERIE	Serie 1			Serie 2			Serie 3			Serie 4			Serie 5		
FC	FC INI.	FC FIN.	T' DES	FC INI	FC FIN	T' DES	FC INI	FC FIN	T' DES	FC INI	FC FIN	T' DES	FC INI	FC FIN	T' DES
Sesión 1															
Sesión 2															
Sesión 3															
Sesión 4															

FICHA DE TRABAJO: FARTLEK

OPCION A : Tramo al 50% C.C suave OPCION B: Tramo al 50% Andando rápido

SERIE	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4
-------	---------	---------	---------	---------



ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007

Nº 14 – ENERO DE 2009

FRECUENCIA CARDIACA	FC INIC	FC FINAL	FC INIC	FC FINAL	FC INIC	FC FINAL	FC INIC	FC FINAL
SESION 1								
SESION 2								
SESION 3								
SESION 4								

7. BIBLIOGRAFIA

- Vázquez, B(1989): La educación física en la educación básica . Gymnos. Madrid
- Álvarez, C (1983) “La preparación física del fútbol basada en el atletismo” Gymnos Madrid.
- Anderson, B (1989) “Estirándose”: como rejuvenecer el cuerpo” ED. Integral Barcelona.
- Navarro, F (1998) “La resistencia” Gymnos Madrid.
- Pila, A (1985) “Evaluación de la educación física y de los deportes” Ed. Augusto Pila. Madrid.
- Blázquez, D (1995) “La iniciación deportiva en la edad escolar” INDE . Barcelona.
- Hernández, J (1994) “Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo” ED. INDE. Barcelona

Autoría

-
- Nombre y Apellidos: Rebeca Zurita Pérez
 - Centro, localidad, provincia: IES Jerez y Caballero(Hinojosa del Duque) Córdoba
 - E-MAIL: zuper80@hotmail.com