



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 15 – FEBRERO DE 2009

## “ELABORACIÓN DE UN PLAN DE TRABAJO PARA LA MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA”

AUTORIA <b>PILAR SÁNCHEZ PALACIOS</b>
TEMÁTICA <b>DIDÁCTICA: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD</b>
ETAPA <b>ESO Y BACHILLERATO</b>

### Resumen

En Educación Física, las tareas y actividades organizadas en la planificación del entrenamiento deben regirse por una serie de reglas o principios y factores que garanticen su eficacia y tengan en cuenta el proceso biológico del organismo de cada alumno y alumna ante cualquier actividad física y/o deportiva.

El nivel de condición física es el adecuado si el entrenamiento cumple con las leyes y principios del entrenamiento, que son garantía de que lo que se está haciendo es eficaz y saludable.

### Palabras clave

- Condición Física y Salud.
- Plan de Trabajo o Entrenamiento.
- Entrenamiento Deportivo.
- Planificación.
- Principios y Factores del Entrenamiento.

### 1. INTRODUCCIÓN:

La resistencia cardio-respiratoria, flexibilidad, fuerza y resistencia muscular son las capacidades físicas vinculadas a la **Condición Física orientada a nuestra Salud**. Al desarrollo intencionado de estas capacidades lo llamamos **Acondicionamiento Físico**, que dará como resultado un determinado nivel de condición física. Para ello, hay que lograr una práctica habitual de actividad física-deportiva.

Llamamos **Entrenamiento** al conjunto de tareas y actividades encaminadas a la mejora del rendimiento físico (condición física), a la mejora técnico-táctica (gesto deportivo) y a la mejora psicológica (actitud) en cualquier actividad físico-deportiva.

La **Planificación** es una anticipación mental de lo que se va a realizar. Debe responder a las preguntas: qué se pretende conseguir (objetivos), cómo se conseguirá (contenidos y métodos), cuándo y dónde se realizará (condiciones) y cómo saber si se alcanzan los objetivos (controles y sistemas de valoración).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 15 – FEBRERO DE 2009

La **Planificación del Entrenamiento** es, por tanto, un proyecto del contenido, de las formas y de las condiciones en que se van a realizar las actividades y tareas de l entrenamiento.

El nivel de condición física es el adecuado si **el entrenamiento cumple con las leyes y principios del entrenamiento**, que son garantía de que lo que se está haciendo es eficaz y saludable, contando los procesos de **adaptación** del organismo a esfuerzos.

## **2. CONCEPTO DE PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO:**

En términos generales, planificar es **prever con suficiente anticipación** los hechos, las acciones. etc., de forma que su acometida se efectúe de forma sistemática y racional, acorde a las necesidades y posibilidades reales, con aprovechamiento pleno de todos los recursos disponibles en el momento y previsible en el futuro.

La **planificación del entrenamiento deportivo** representa el proyecto de acción que se realiza con el proceso de entrenamiento de un sujeto para lograr obtener un objetivo determinado (por ejemplo, mejorar nuestra salud). Con la planificación se pretende decidir anticipadamente qué se va a hacer en el futuro, cómo se va a hacer, cuándo se va a hacer y quién lo va a hacer.

El proceso de preparación física implica, por un lado, la elaboración de una planificación "global" y, por otro la elaboración de numerosos planes "parciales" que deben coincidir con el objetivo final que se pretende conseguir con el primero. En este sentido, podemos definir el "**Plan de trabajo**" como: "Planificación previa de las actividades físicas a realizar para mejorar la condición física a largo plazo"

## **3. FACTORES A TENER EN CUENTA EN LA PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA:**

- **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.
- **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. Después, estableceremos los objetivos que nos proponemos conseguir en relación con aquello que nos interesa.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 15 – FEBRERO DE 2009

- VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES NECESARIAS: Investigaremos que capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) se necesitan para conseguir los objetivos que nos hemos marcado.
- 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.
- 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 cual 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.).
- TIPOS 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 la salud.
- 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.
- ORGANIZACIÓN DE LA SESIÓN: La organización de la Sesión se debe presentar por escrito. Es conveniente organizarla en tres partes principales: **Calentamiento** (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); **Parte Principal** (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 y la resistencia anaeróbica delante de la resistencia aeróbica) y **Vuelta a la Calma** (compuesta por ejercicios de vibración muscular, ejercicios de estiramiento muscular, sauna, masajes, baños calientes..., etc).

#### 4. SISTEMAS DE DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 15 – FEBRERO DE 2009

**RESISTENCIA**

Procedimiento	Finalidad	Ritmo de Trabajo	Espacio	Forma de Aplicación
<b>Extensivo de Duración</b>	Resistencia Aeróbica	Medio; mantener las pulsaciones entre 130/160 ppm	Terreno liso y blando	Iniciar con 10/15 min. y aumentar progresivamente
<b>Fartlek</b>	Resistencia Aeróbica y Anaeróbica	Medio-Alto; alternar ritmos: Medios: 130/150 ppm Altos: 160/190 ppm Tiempo: 20-50 min.	Variada: con subidas y bajadas	Alternar ritmos medios en distancias largas, con ritmos altos sobre distancias cortas
<b>Interval Training</b>	Resistencia Aeróbica y Anaeróbica	60-90% de la Fc. máx. No superar las 180 ppm. Distancias: repeticiones sobre 100/300 m, total: 2000/3000 m	Terreno liso y blando	Se parte de una distancia en series de 3/5 repeticiones, dejando un descanso corto entre repetición y largo entre series
<b>Circuito</b>	Resistencia Aeróbica	Medio: mantener pulsaciones entre 130/160 ppm Tiempo: variable	Gimnasio o zona adecuada	Nº ejercicios: 10/15 T trabajo: 30/60 seg. T descanso: 15/30 seg. Recuperación entre series: 2/3 min. Nº series: 1/3

**FUERZA**

Procedimiento	Finalidad	Ritmo de Trabajo	Espacio	Forma de aplicación
<b>Gimnasia</b>	Fuerza-Resistencia	Medio: mantener pulsaciones entre 130/160. Tiempo: 20/60 min.	Espacio libre o zona cubierta	Nº ejercicios: 10/15 Nº Repeticiones: 15/20 Nº sesiones / sem.: 1/3
<b>Circuito</b>	Fuerza-Resistencia y Fuerza-Velocidad	Medio: mantener pulsaciones entre 140/170. Tiempo: variable	Gimnasio o zona adecuada	Nº ejercicios: 8/10 T trabajo: 15/30 seg. T descanso: 10/20 seg. Recuperación entre series: 2/3 min. Nº series: 1/3

**VELOCIDAD**



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 15 – FEBRERO DE 2009

Procedimiento	Finalidad	Ritmo de Trabajo	Espacio	Forma de aplicación
<b>Salidas y respuestas</b>	Velocidad: acíclica de reacción	Máximo: 100% Recuperación: total. Tiempo: 15/30 min.	Espacio libre o gimnasio	Realizar los ejercicios variando estímulos y posiciones
<b>Sistema de Repeticiones</b>	Velocidad cíclica	Máximo: 100% Recuperación: total. Distancia: según especialidad	Pista, terreno liso	Realizar 2/3 series de 1/3 repeticiones sobre distancias cortas, con descansos amplios

#### AMPLITUD DE MOVIMIENTO

Procedimiento	Basado	Ejercicios	Espacio	Forma de aplicación
<b>Dinámico</b>	Movimiento	Muy variados: individual, parejas, con espalderas, etc.	Gimnasio o espacio apto	Nº ejercicios: 10/15 Nº repeticiones: 10/15 Alternar zonas de trabajo. Pocos descansos
<b>Estático</b>	Mantener el estiramiento estático	Muy localizados: individual, parejas, etc.	Gimnasio o espacio apto	Realizar 1º un estiramiento fácil: 10/20 seg., relajar y 2º un estiramiento avanzado: 20/30 seg. Nº ejercicios: 12/14 Descanso: 1 min. entre ejercicios

#### 5. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO:

Las tareas y actividades organizadas en la planificación del entrenamiento deben regirse por una serie de reglas o principios que garanticen su **eficacia y tengan en cuenta el proceso biológico del organismo ante la actividad física:**

- **INDIVIDUALIZACIÓN:** La planificación del entrenamiento debe responder a las características físicas y psicológicas de cada uno, evitando la uniformidad de planteamientos iguales para todos.
- **ESTIMULACIÓN VOLUNTARIA:** El protagonista del entrenamiento es la persona que entrena a partir de su voluntad, la motivación y estimulación por el esfuerzo.
- **CONTINUIDAD:** Hay que tener en cuenta la frecuencia de los entrenamientos para que se produzca la adaptación del organismo y, por tanto, la mejora.
- **PROGRESIÓN:** El crecimiento progresivo del esfuerzo, a partir de tareas que incrementan la intensidad de trabajo, es condición indispensable para obtención de mejoras en el entrenamiento.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 15 – FEBRERO DE 2009

- **SOBRECARGA:** Hay que aplicar la intensidad adecuada en el entrenamiento para que se haga una mejora, a partir de un nivel de esfuerzo (umbral) que produzca efecto en el organismo.
- **ALTERNANCIA:** Se deben equilibrar los tiempos de trabajo de los ejercicios y sesiones, y descanso entre entrenamientos y ejercicios para adaptación progresiva del organismo al ejercicio.
- **MULTILATERALIDAD:** Aunque en alguna fase del entrenamiento predomine un trabajo concreto, se deben diseñar tareas para todas las partes del cuerpo y todas las capacidades físicas básicas.
- **ESPECIFICIDAD:** Adecuar las actividades del entrenamiento a las capacidades concretas (físicas, motoras y técnico-tácticas) que requiera la práctica físico-deportiva que se pretende mejorar.
- **TRANSFERENCIA:** Las tareas del entrenamiento deben conseguir la asimilación de patrones motores comunes (físicos, técnico-tácticos) que sirvan para otras actividades físico-deportivas.
- **EFICACIA:** Las tareas del entrenamiento deben ser rentables, tanto para la mejora del rendimiento, como para el beneficio de la salud física, psicológica y social de la persona que entrena.

## **6. FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL ENTRENAMIENTO:**

Los **Factores** son los elementos variables que determinan las características particulares de cada entrenamiento. Los principales son:

- **VOLUMEN O DURACIÓN:** Es el **factor cuantitativo del entrenamiento** y se expresa en distancias (metros, kilómetros...), en pesos movilizados (kilogramos...), en tiempos de trabajo (minutos, horas, días...), en números de ejercicios, repeticiones o series realizadas. A menor intensidad mayor duración, y viceversa.
- **INTENSIDAD:** Es el **factor cualitativo del entrenamiento** y condiciona la cantidad de trabajo que realizamos. Se expresa en tantos por ciento, velocidades (metros por segundo, kilómetros por hora...), número de repeticiones por unidad de tiempo, pesos movilizados por repetición en cada ejercicio. El mejor y más sencillo sistema para medir la intensidad del ejercicio es el control de las pulsaciones, pues a medida que vamos aumentando la intensidad, las pulsaciones se incrementan.
- **FRECUENCIA:** Para mejorar tu función cardiovascular y respiratoria son necesarias como mínimo tres sesiones semanales, las cuales podrían ampliarse hasta cinco. Más sesiones no parece que aporten mejoras posteriores e incluso pueden provocar alguna lesión, sobre todo a nivel psicológico por el estrés que pueden provocar.
- **PROGRESIÓN:** Este factor engloba a lo anteriores en el sentido de que debes comenzar tu "plan" sin prisas e ir aumentando progresivamente los factores anteriores. La frecuencia será, inicialmente, de tres días, para ir aumentándola paulatinamente.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 15 – FEBRERO DE 2009

- DESCANSO: El descanso también es entrenamiento. Si no se descansa un mínimo de horas el trabajo realizado no se asimila e incluso crea una mayor tensión muscular y articular, lo que significa dolor y, en el peor de los casos, lesión. Por ello, no siempre más entrenamiento implica un mayor rendimiento.

## **7. ADAPTACIONES QUE SE PRODUCEN EN EL ORGANISMO:**

La **práctica continuada de la actividad física de una manera organizada y sistematizada** produce en nuestro organismo una adaptación que afecta a:

- SISTEMA MUSCULAR: El ejercicio físico mejora la fuerza, velocidad y resistencia. El ejercicio bien hecho y continuado provoca un aumento en el tamaño de la fibra del músculo proporcional a la intensidad del esfuerzo, perfecciona la coordinación de los movimientos y favorece el intercambio de oxígeno en el músculo incrementando y mejorando la red capilar.
- SISTEMA CARDIOVASCULAR: Cuando estamos en reposo, el corazón bombea a nuestro organismo aproximadamente de 3 a 5 litros por minuto, con unas pulsaciones que oscilan entre 50 y 100 por minuto. Cuando comenzamos el ejercicio, los músculos necesitan más oxígeno, como consecuencia más sangre, por lo que el corazón tiene que bombear, latir, más rápido llegando a mandar 25 litros por minuto y alcanzar unas 200 pulsaciones, en función de la edad. Mejora la eficacia del corazón, disminuyendo sus pulsaciones en reposo, y aumento de su superficie de riego sanguíneo.
- SISTEMA RESPIRATORIO: Aporta a la sangre el suficiente oxígeno como para que pueda realizar su función. Aumenta la superficie de intercambio gaseoso CO<sub>2</sub>- O<sub>2</sub> y la capacidad pulmonar.

## **8. ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO:**

El entrenamiento se organiza en **etapas de mayor a menor duración**, teniendo en cuenta las leyes biológicas del organismo, los objetivos previstos, el calendario de competiciones..., etc. Se distinguen **tres etapas o periodos** que llamamos **ciclos**:

- MACROCICLO: Son las etapas dedicadas al desarrollo de una nueva forma físico-deportiva. Según los objetivos pueden tener una duración de uno a tres años, y el más utilizado es el macrociclo anual o de temporada.
- MESOCICLO: Son las partes en que se divide un macrociclo anual. Suelen tener una duración de mes y medio a tres meses, con objetivos concretos cada uno de ellos dentro del mesociclo. Se trata de agrupar varias semanas de entrenamiento, organizándolas de una determinada manera. Son “bloques” de microciclos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 15 – FEBRERO DE 2009

- **MICROCICLO:** Es la unidad menor en que se divide el entrenamiento, y tiene una duración de entre una y tres semanas. Cada mesociclo está compuesto de varios microciclos, y cada microciclo se compone de sesiones de entrenamiento.

**El macrociclo anual o de temporada se suele dividir en tres periodos que agrupan distintos mesociclos. Son los siguientes:**

<b>PERIODO PREPARATORIO</b>	
<b>MESOCICLO DE PREPARACIÓN GENERAL</b>	Es la etapa dedicada a la construcción de la base o desarrollo armónico del organismo en general, a través del trabajo de todas las capacidades físicas básicas. El objetivo es el aumento del volumen de trabajo (cantidad de trabajo) hasta los máximos alcanzables por la persona que entrena, y en menor medida la intensidad. Se dedicará el 90% del trabajo a la preparación general y el 10% a la preparación específica.
<b>MESOCICLO DE PREPARACIÓN ESPECÍFICA</b>	Se desarrollarán las capacidades específicas propias de la actividad física o modalidad deportiva que se pretende entrenar. Se mantiene el volumen de trabajo adquirido en la fase anterior y se irá aumentando progresivamente la intensidad sin llegar al máximo. Se dedicará el 30% del trabajo a la preparación general y el 70% a la preparación específica.
<b>MESOCICLO DE CONTROL</b>	Son pruebas de control con objeto de valorar la asimilación del entrenamiento realizado hasta el momento. Las pruebas tienen que ver con la actividad física-deportiva concreta que se entrena.
<b>MESOCICLO DE PERFECCIÓN</b>	Sirve para corregir los posibles errores que se hayan detectado en el mesociclo de control, aumentando o disminuyendo, si es necesario, las cargas de entrenamiento (repeticiones...).

<b>PERIODO DE COMPETICIÓN</b>	
<b>MESOCICLO DE DESARROLLO DE LA FORMA Y LOGRO DEL MÁXIMO RENDIMIENTO</b>	En esta etapa, que se realiza inmediatamente antes de la competición, se pretende conseguir los mayores rendimientos, dedicando el 90% del entrenamiento a la preparación específica y el 10% del entrenamiento a la preparación general. Además, hay que aumentar la intensidad de trabajo hasta el máximo mientras que el volumen de trabajo se va reduciendo.
<b>MESOCICLO DE LA ESTABILIZACIÓN DEL RENDIMIENTO</b>	Durante el periodo de competición se introducen sesiones de entrenamiento, cuyo objetivo es mantener el máximo rendimiento durante el mayor tiempo posible, bajando el volumen y la intensidad de trabajo, con lo que también se pretende evitar el sobreentrenamiento en la etapa de competición.

<b>PERIODO DE TRANSICIÓN</b>
------------------------------





ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 15 – FEBRERO DE 2009

<b>MESOCICLO DE RECUPERACIÓN</b>	Es una etapa de recuperación biológica física y psicológica, que palie los efectos de una larga temporada de competición y de desgaste orgánico. Se incluyen actividades de masaje, hidromasaje, relajación, reposo, baños en balneario, recuperación de lesiones..., etc.
<b>MESOCICLO DE DESCANSO ACTIVO</b>	En esta última etapa se pretende mantener activo el organismo con actividades recreativas de baja exigencia orgánica, y diferentes a las propias de la especialidad física-deportiva.

### 9. PROPUESTAS DE APLICACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA:

A modo de ejemplo, presento varios **ejercicios prácticos** para que los alumnos/as puedan elaborar, de manera autónoma, un Plan de Entrenamiento para la mejora de la **Condición Física y de la Salud**:

- Siguiendo las explicaciones de la ficha y el esquema del macrociclo anual o de temporada, completa qué actividades se deberían hacer en cada mesociclo en que se divide su temporada de entrenamiento. Elige el mismo deporte que tú practicas.
- Un **entrenamiento saludable** que alcance todos los objetivos que se plantean ha de conocer las condiciones iniciales del deportista. Esto permitirá valorar y determinar los objetivos individuales.
- En esta actividad tienes que realizar una **planificación inicial** para determinar y valorar los objetivos que quieres alcanzar. Tendrá la **duración de una semana**. Para ello, debes indicar los ejercicios o actividades a realizar, el volumen, la intensidad, el día y el lugar para el  **acondicionamiento de las capacidades físicas**. Como ya has visto en el desarrollo de los contenidos de esta ficha, debes prestar atención a los **principios y factores** del entrenamiento, para lograr la **adaptación** en los diferentes sistemas.

DEPORTE ELEGIDO:		
PERIODO DE MESOCICLO	ACTIVIDADES	
<b>PREPARACIÓN</b>	<b>GENERAL</b>	
	<b>ESPECÍFICO</b>	
	<b>CONTROL</b>	



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 15 – FEBRERO DE 2009

	PERFECCIÓN	
COMPETICIÓN	MÁXIMO RENDIMIENTO	
	ESTABILIZACIÓN	
TRANSICIÓN	RECUPERACIÓN	
	DESCANSO ACTIVO	

OBJETIVOS A LARGO PLAZO:		
VALORACIÓN DE	VALORACIÓN DEL ESTILO DE VIDA	Actividad Física Semanal:
		Inactividad Física Semanal:
	VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	Test de Resistencia:
		Test de Flexibilidad:
		Test de Fuerza:



ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007

Nº 15 – FEBRERO DE 2009

<b>LA CONDICIÓN FÍSICA INICIAL</b>	<b>ESTADO FÍSICO-MÉDICO</b>	Test de Velocidad:
		Índice Cardíaco:
		Datos Antropométricos:
		Índice de Masa Corporal:
		Prueba de Esfuerzo:
Análisis de resultados/valoración:		Analíticas:
Objetivos a corto y medio plazo:		

<b>ACONDICIONAMIENTO CAPACIDADES FÍSICAS</b>	<b>DÍA</b>	<b>EJERCICIOS</b>	<b>LUGAR</b>	<b>VOLUMEN</b>	<b>INTENSIDAD</b>
<b>RESISTENCIA</b>					



ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007

Nº 15 – FEBRERO DE 2009

<b>FLEXIBILIDAD</b>					
<b>FUERZA</b>					
<b>VELOCIDAD</b>					

<b>VALORACIÓN</b>	<b>RESULTADOS</b>	<b>VALORACIÓN</b>	<b>NUEVOS OBJETIVOS</b>
<b>Test de Resistencia</b>			
<b>Test de Flexibilidad</b>			
<b>Test de Fuerza</b>			
<b>Test de Velocidad</b>			



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 15 – FEBRERO DE 2009

VALORACIÓN	RESULTADOS	VALORACIÓN	NUEVOS OBJETIVOS
Estilo de Vida			
Capacidades Físicas			
Índice Cardíaco			
Índice de Masa Corporal			
Prueba de Esfuerzo			

#### 10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- García Manso, J. M., Navarro Valdivieso, M., Ruiz Caballero, J. A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones.* (Ed) Gymnos. Madrid.
- Frías, G. (1997). *Condición Física en la Educación Secundaria: una propuesta de desarrollo práctico hacia la autonomía del alumnado.* (Ed). Gymnos. Madrid.
- Viedma Martínez, J. M. *Acondicionamiento físico y salud: Unidades Didácticas para Secundaria.* (Ed). Wanceulen. Sevilla.
- Ariño Laviña, J; Benabarre Casals, R.; Luque Rosúa M. A; Llandres Briones, E. (2004). *Educación Física Activa: fichas del profesor.* (Ed). Serbal. Barcelona.
- Arto Polanco, Y, Andrés Soto, L. M, Barrio Sevillano, C.; García Fernández, M. L. (1992). *La Educación Física en Secundaria: su práctica.* (Ed). CEPID. Zaragoza.
- Viedma Martínez, J. M. (2002). *Unidades Didácticas para Secundaria. Acondicionamiento Físico y Salud.* (Ed). Wanceulen. Deportiva. S.L. Sevilla.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 15 – FEBRERO DE 2009

- Contreras Roldán, O. R. (1997). *Didáctica de la Educación Física: Un enfoque constructivista*. (Ed). INDE. Barcelona.

#### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Pilar Sánchez Palacios
- Centro, localidad, provincia: IES Juan de Aréjula (Lucena-Córdoba).
- E-MAIL: pistaxo12@hotmail.com