



NORMAS DE ENTREGA

FECHA: 28 de mayo
EXTENSIÓN ILIMITADA
FORMATO DE ENTREGA LIBRE (ordenador, a mano,...)
CON PORTADA QUE INCLUYA NOMBRE, APELLIDOS, CURSO, FECHA Y NOMBRE DEL PROFESOR

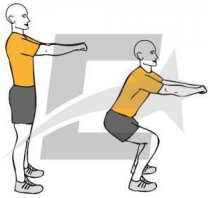
CONTENIDO DEL TRABAJO

El trabajo consiste en elaborar **4 sesiones** donde se trabaje la condición física (2 sesiones de fuerza, 2 sesiones de resistencia). En cada una de ellas, se deberán explicar detalladamente los ejercicios que se realizan en cada una de las partes que compone la sesión: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. Debéis recordar que en el guión de la sesión, hay que indicar: materiales utilizados, lugar y objetivo.

SESIONES DE FUERZA

- a) **Calentamiento.**- Explicación de los ejercicios a realizar. El calentamiento puede ser común a todas las sesiones de fuerza.
- b) **Parte Principal.**- Se deben explicar el método de entrenamiento empleado, los ejercicios, el número de repeticiones por ejercicio, número de series, duración e intensidad de trabajo y el grupo muscular que se trabaja.
Se realizarán como mínimo 10 ejercicios.
- c) **Vuelta a la calma.**- Explicación de los diferentes estiramientos a realizar (mínimo 5 ejercicios, deben ser ejercicios diferentes en cada sesión). Hay que señalar el grupo muscular que se está trabajando

EJEMPLO

Método de entrenamiento	Autocargas
Ejercicios	De la posición de pie, con una fuerte contracción abdominal y lumbar, bajaremos hasta formar un ángulo de 90º con las rodillas, lentamente volveremos a la posición inicial. Es muy importante mantener la tensión abdominal durante todo el ejercicio.
Número de series	3 series
Número de repeticiones	10 repeticiones por serie
Duración e Intensidad	De 5 a 10".
Grupo muscular	Cuádriceps
Descanso	30"
Representación gráfica	

SESIONES DE RESISTENCIA

- a) **Calentamiento.**- Explicación de los ejercicios a realizar. El calentamiento puede ser común a todas las sesiones de resistencia.
- b) **Parte Principal.**- Se deben explicar el método de entrenamiento empleado, los ejercicios, la duración, la intensidad y el descanso.
Se realizarán como mínimo una parte principal de 20'.
- c) **Vuelta a la calma.**- Explicación de los diferentes estiramientos a realizar (mínimo 5 ejercicios, deben ser ejercicios diferentes en cada sesión). Hay que señalar el grupo muscular que se está trabajando.

EJEMPLO

Método de entrenamiento	Carrera continua
Ejercicios	Carrera de forma ininterrumpida
Duración	10'
Intensidad	Baja 130/150 pulsaciones por minuto
Series	No hay series, es un sistema continuo
Descanso	Al finalizar los 10'. No hay descanso entre medias porque es trabajo continuo