

Acondicionamiento físico básico

Contenidos de 1ª evaluación
Educación Física 1º Bachillerato
IES Laguna de Joatzel

1º Bachillerato 1ª evaluación

autocarga/bodyweight
multisaltos/lanzamientos
gomas y pequeños accesorios
trabajo por parejas

Entrenamiento de Fuerza con Autocarga

Entrenamiento de Fuerza con Autocarga

Ejercicios	Sólo con el propio cuerpo como carga. Movimientos simples. Progresión en posiciones y variantes más difíciles.
Repeticiones	Desde 6 (menos indica excesiva carga), hasta Depende del tipo de Fuerza a desarrollar (FVel-FRes-....)
Series	Desde 1 a 4 (de lo mínimo a lo excesivo) Su progresión implica aumento en volumen de trabajo.
Ritmo de ejecución	Contempla la corrección técnica. Importante observarlo si se busca FVelocidad.
Peso	El del propio cuerpo. Si excesivo, se facilita el ejercicio.
Pausas	Depende de : nivel de acondicionamiento, tipo de Fuerza a desarrollar. Se pueden combinar con ejercicios otras cualidades.
Sistemas	1-Circuitos: secuencia de ejercicios a tiempo o repeticiones FIJO 2- AFAP: realización de ejercicios lo más rápido posible. 3- AMRAP: realización del máximo de repeticiones posibles.

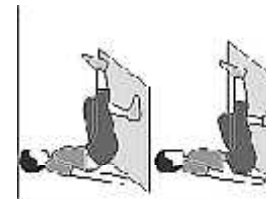
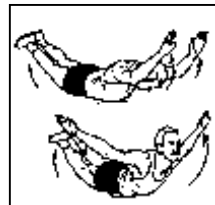
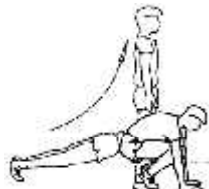
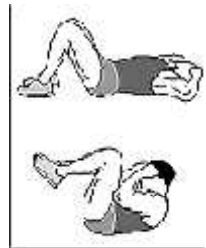
ESQUEMA DE LA CLASE o SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
con ejercicios de autocarga

ENTRENAMIENTO BÁSICO ACONDICIONAMIENTO GENERAL (Ej)

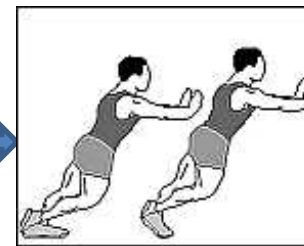
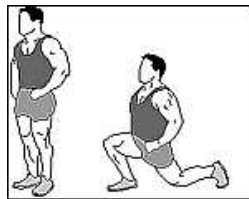
Ejercicios de Fuerza con AUTOCARGA. Nivel Básico.



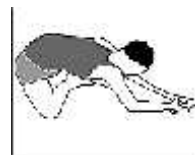
Ejercicios suaves con todo el cuerpo como **CALENTAMIENTO**
2 x 10 sin pausas.

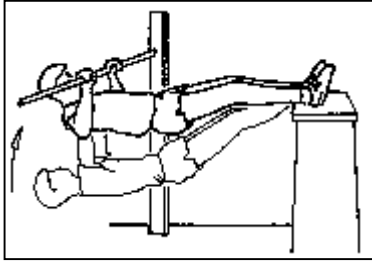


Trabajo de **CIRCUITO**
-buena técnica
-2x10 repeticiones
-30" pausa/serie



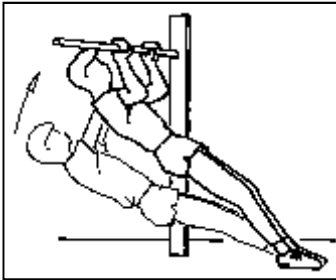
VUELTA A LA CALMA
Estiramientos 3x20" sin pausa



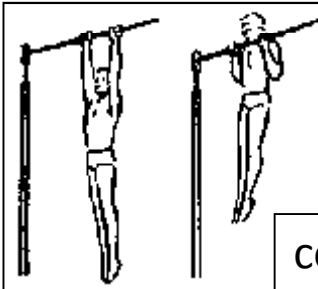


EJERCICIOS DE TREN SUPERIOR:

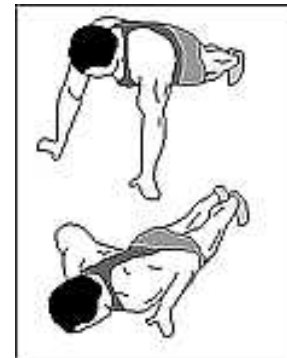
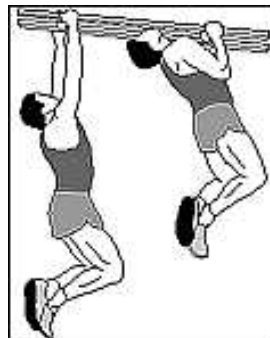
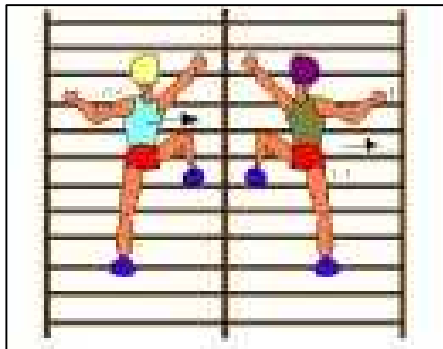
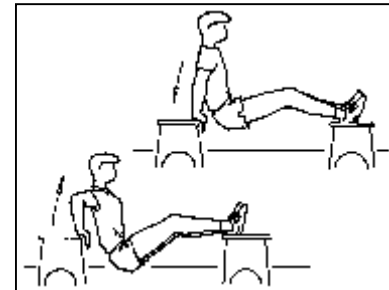
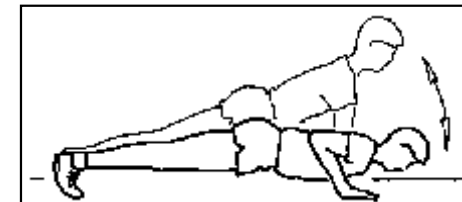
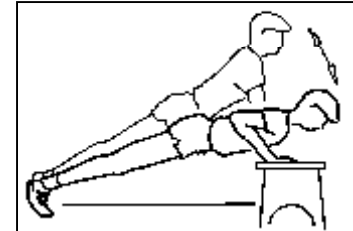
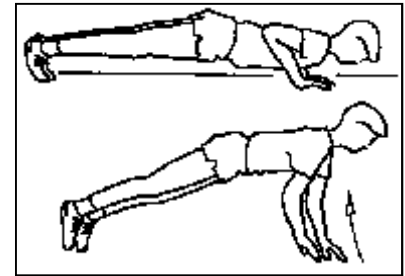
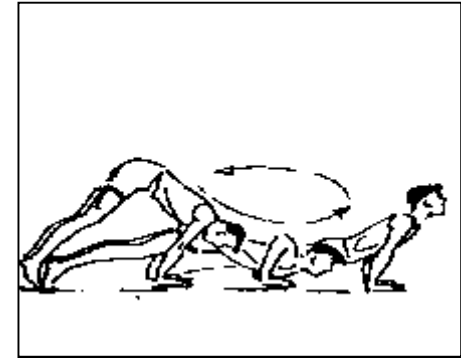
-Ejercicios de tracción



- Ejercicios de empujón

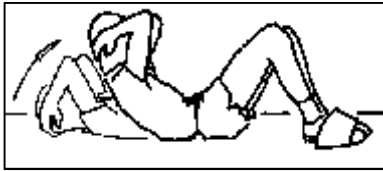
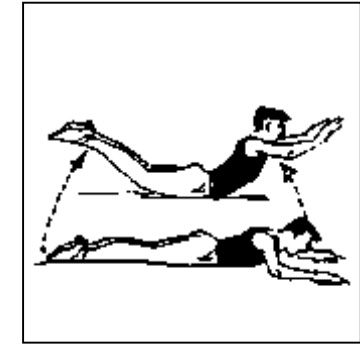


con salto





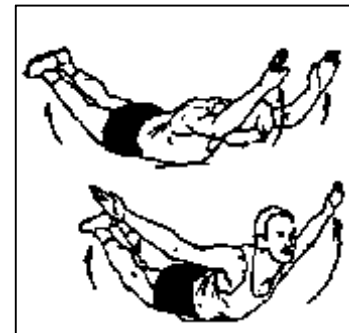
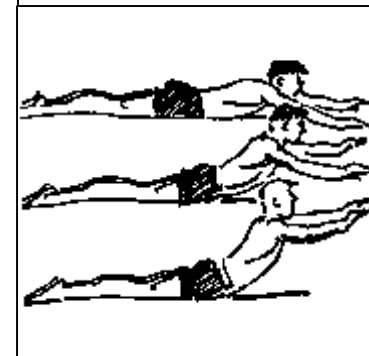
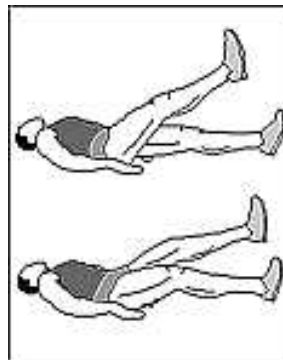
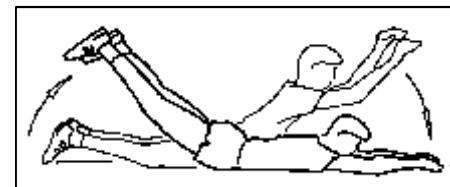
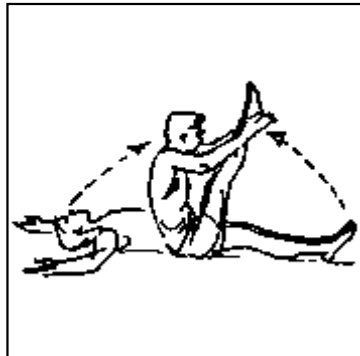
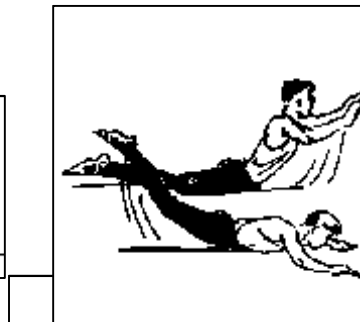
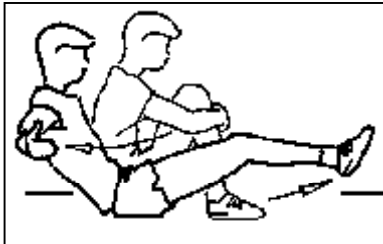
EJERCICIOS DE TRONCO:



-Ejercicios de abdomen

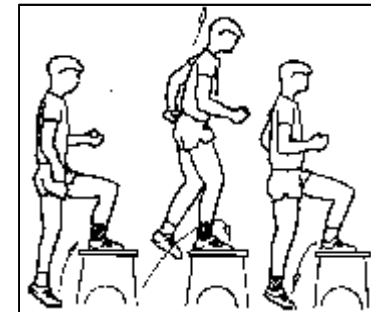
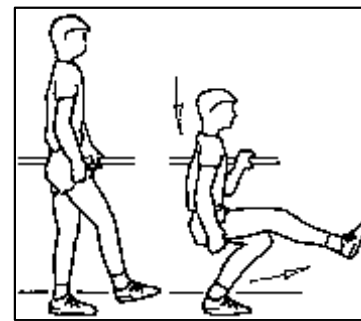
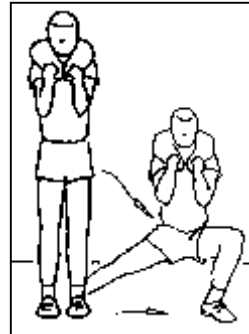
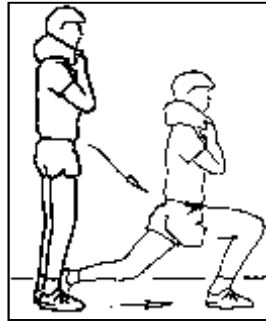
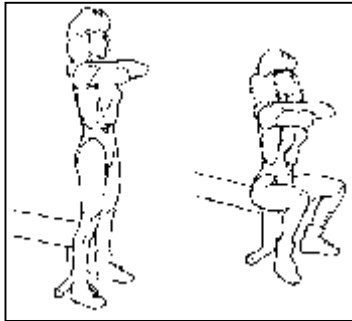


- Ejercicios de lumbares

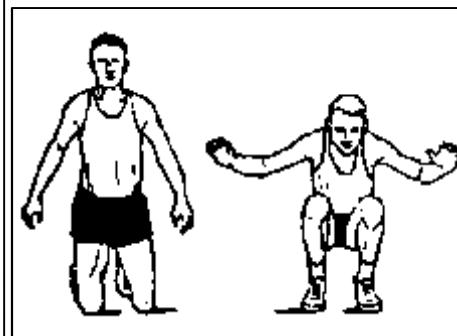
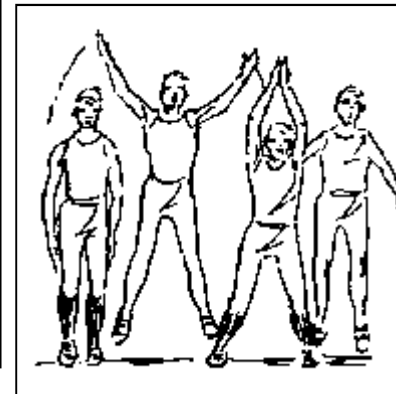
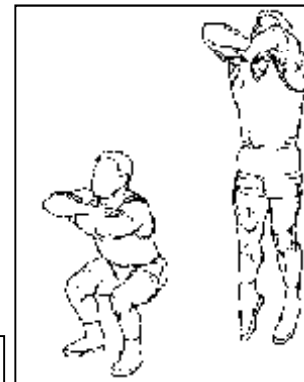


EJERCICIOS DE TREN INFERIOR:

-Ejercicios estáticos



- Ejercicios dinámicos



Entrenamiento de Fuerza con:

Multisaltos y multilanzamientos: F rápida

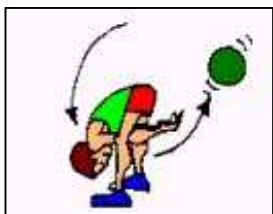
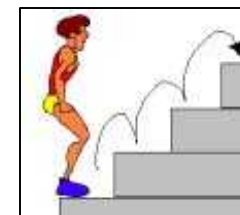
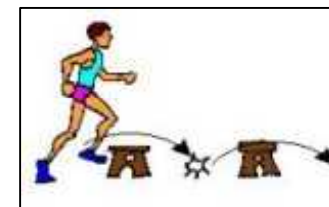
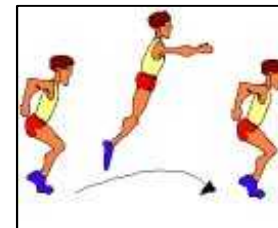
Gomas elásticas: F lenta y resistencia



EJERCICIOS DE POTENCIA:

-Ejercicios de lanzamiento con balones medicinales

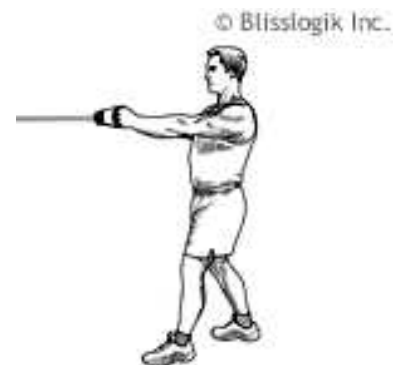
- Ejercicios de saltos con bancos





EJERCICIOS CON GOMAS ELÁSTICAS:

-Ejercicios de TREN SUPERIOR sobre todo



WALL BALLS

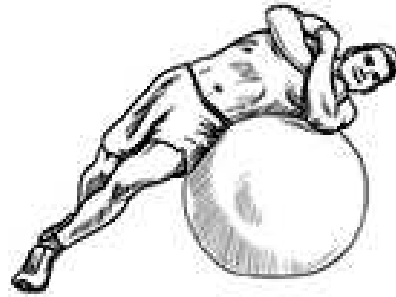




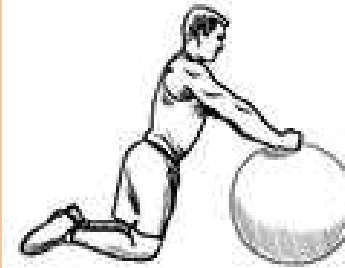
© Blisslogik Inc.



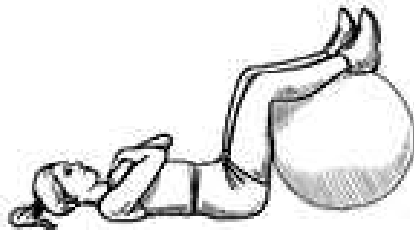
© Blisslogik Inc.



© Blisslogik Inc.



© Blisslogik Inc.



FIT BALLS entrenamiento en superficie inestable

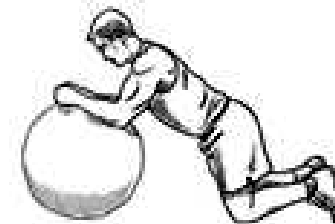
© Blisslogik Inc.



© Blisslogik Inc.



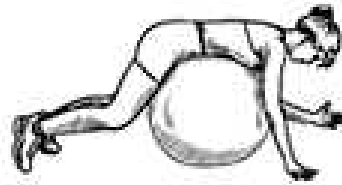
© Blisslogik Inc.



© Blisslogik Inc.



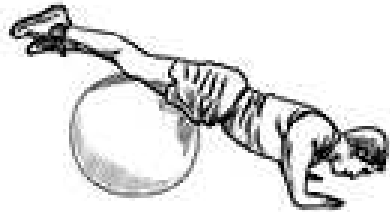
© Blisslogik Inc.



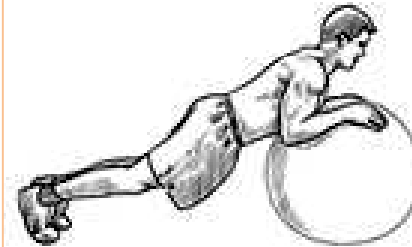
© Blisslogik Inc.



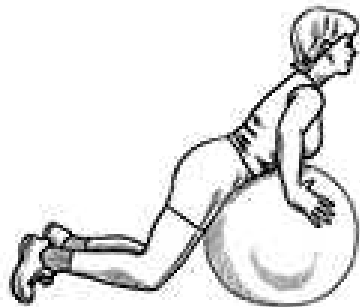
© Blisslogik Inc.



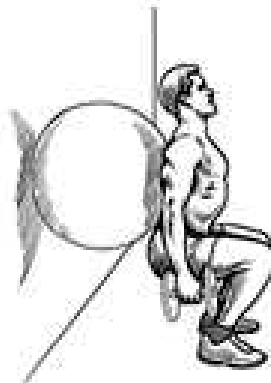
© Blisslogik Inc.



© Blisslogik Inc.



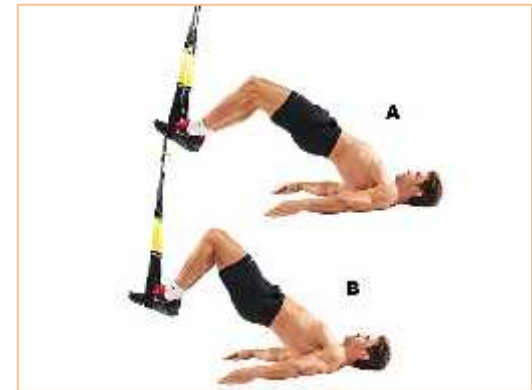
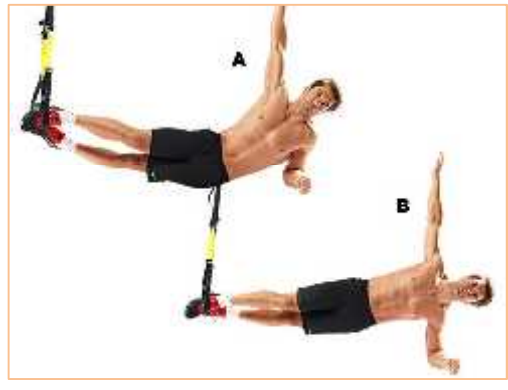
© Blisslogik Inc.



© Blisslogik Inc.



TRX entrenamiento en suspensión



KETTLEBELLS





**Sandbag Training for
MMA and Combat Sports**
By Matthew Palfrey

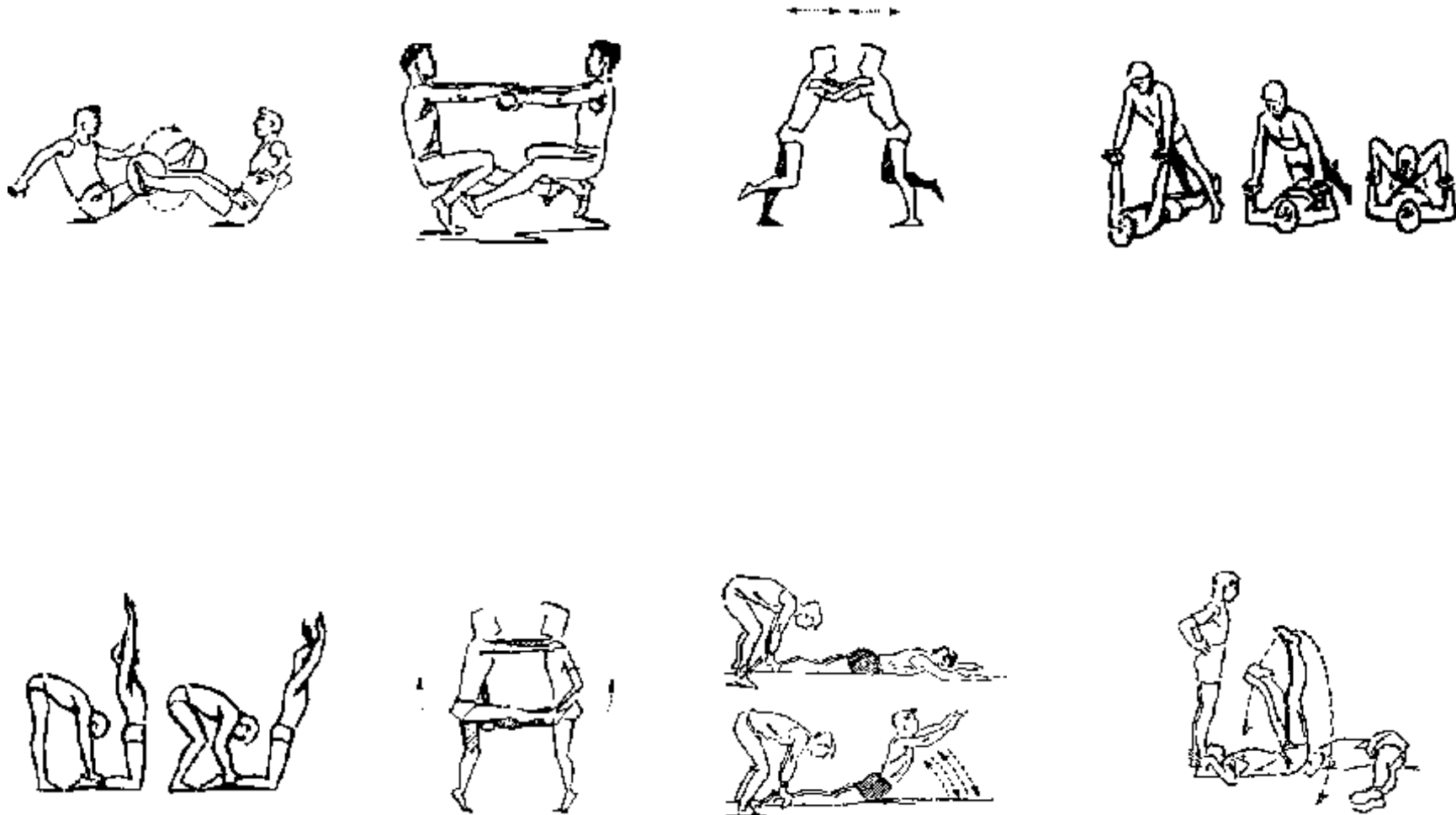


Entrenamiento de Fuerza por Parejas

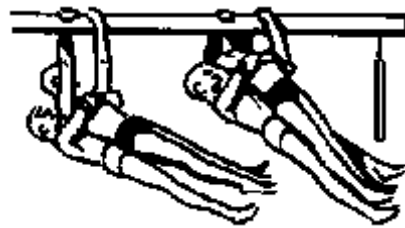
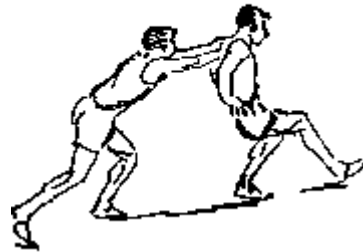
Entrenamiento de Fuerza por Parejas

Ejercicios	Utiliza la pareja como: Ayuda, Carga o en forma Jugada.
Repeticiones	Desde muy pocas para Fuerza Máxima, a muchas para Fuerza Resistencia.
Series	Desde 1 a 4 (arbitrario) Total series, desde 16 hasta 32
Ritmo de ejecución	Ritmo dinámico si Fuerza-Velocidad. Ritmo medio si Fuerza-Resistencia
Peso	Se utiliza el propio peso del compañero, su ayuda o su oposición.
Pausas	Más largas con oposición, más cortas con ayuda. Adaptables y variables en MARES.
Sistemas	Circuitos y AFAP, AMRAP Y EMOM. Se aprovecha la ejecución del compañero para la pausa.

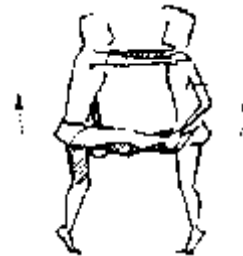
Ejercicios de Fuerza por PAREJAS. Compañero como ayuda.



Ejercicios de Fuerza por PAREJAS. Compañero como carga.



Ejercicios de Fuerza por PAREJAS. Formas jugadas.



**SISTEMAS PARA ORGANIZAR SESIONES DE
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BÁSICO**

A- You must do whole number of exercises, sets and repetitions prescribed, in a planned **basis of work/pause relation. E.g. 30"/30"**

1- CIRCUIT TRAINING

B- You must do whole number of exercises, sets and repetitions prescribed, in a **planned number of repetitions per set.**

A workout that utilizes a timed sets/repetitions training approach. Usually it's about 20 minutes in which you do the max sets/reps of selected exercises.

You must do whole number of exercises, sets and repetitions prescribed, in the minimal time you can.

For this protocol, you rest the remainder of the minute after your task is completed. We can use just a single exercise, we can alternate exercises, or we can even do a rotation of several exercises.

2-AMRAP
As many rounds as possible

3-AFAP
As fast as possible

4-EMOM
Every minute on the minute

TRABAJO EXAMEN

1º BACHILLERATO 1ª Evaluación

TRABAJO EXAMEN 1º BACHILLERATO 1ª EVALUACIÓN

“acondicionamiento físico básico”

DISEÑA 8 SESIONES de acondicionamiento físico básico

- Utiliza los **sistemas**
 1. Circuito a tiempo (por estaciones)
 2. Circuito a repeticiones (haces las repeticiones fijadas y cambias de estación)
 3. AMRAP
 4. AFAP
 5. EMOM
- Marca en cada sesión : **ejercicios, repeticiones/tiempo, pausas de descanso.**
- Las sesiones van en **progresión**. La 1ª es la más sencilla y la 8ª es la más dura.
- **Aplica el nivel que elijas** para una persona más o menos entrenada; hazlo a tu elección. Pueden ser para ti mismo, que ya sabes cuál es tu forma física.
- **Ejemplos en las siguientes diapositivas. Hazlo más completo!!! Que no falte nada por explicar.**

STRAPPED FOR TIME 1

- 10 Jumping Jacks
- 10 Pushups
- 10 Split Jumps
- 10 Bodyweight Squats

Repeat this quick circuit 10-20 times without rest

STRAPPED FOR TIME 2

- 5 Burpees
- 10 Pushups
- 10 Jumping Jacks
- 10 Bodyweight Squats
- 10 V-Ups

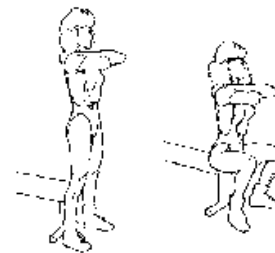
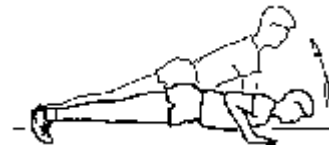
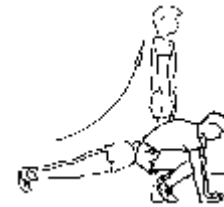
Repeat this quick circuit 10-20 times without rest

STRAPPED FOR TIME 3

- 10 Bodyweight Squats
- 10 Jumping Jacks
- 10 Divebomber Pushups
- 10 V-Ups
- 10 Mountain Climbers

Repeat this quick circuit 10-20 times without rest

ARE YOU STRAPPED FOR TIME?



MORE BODYWEIGHT CIRCUITS

Perform one exercise after the other, without rest. Repeat 5-10 times.

BODYWEIGHT CIRCUIT 1

- Burpees x 10
- Pushups x 20
- V-ups x 10
- Bodyweight Squats x 20
- Close Grip Pushups x 10
- Jumping Jacks x 20

BODYWEIGHT CIRCUIT 3

- Jumping Jacks x 20
- Bodyweight Squats x 20
- Split Jumps x 20
- Calf Raises x 20
- Pushups x 20
- Knee Hugs x 20

BODYWEIGHT CIRCUIT 2

- Bodyweight squats x 20
- Divebomber Pushups 10
- Burpees x 10
- Knee Hugs x 10
- Knuckle Pushups x 10
- Jumping Jacks x 20

BODYWEIGHT CIRCUIT 4

- One-Legged Squats x 10 (5 per leg)
- Pushups x 20
- Semi Squat Jumps x 20
- Close Grip Pushups x 10
- Calf Raises x 20
- V-Ups x 10