

1º BACHILLERATO

Sesión: 4 de octubre de 2019

ESTRUCTURA DE LA CLASE TEÓRICA

1. Condición física general: ¿qué es la condición física? ¿Por qué está formada la condición física? ¿Cuáles son las capacidades físicas básicas y coordinativas?
2. Tipos de capacidades físicas:
 - Resistencia: definición y tipos.
 - Fuerza: definición y tipos. Tipos de contracción.
 - Flexibilidad: definición y de qué depende.
 - Velocidad: definición y tipos.
3. El entrenamiento deportivo:
 - ¿Qué es y para qué lo utilizamos?
 - ¿Qué determina la preparación física? Volumen, intensidad (zona de frecuencia cardiaca), descanso.
 - Principios del entrenamiento deportivo:
 - o Unidad funcional
 - o Sobrecarga (Ley del umbral: Schultz)
 - o Aumento progresivo de la carga
 - o Alternancia
 - o Relación óptima entre carga y recuperación
 - o Continuidad (Ley de supercompensación: Selye)
 - o Periodización
 - o Individualización
 - o Multilateralidad
 - o Transferencia
4. Sistemas de entrenamiento:
 - Resistencia: cross-paseo, carrera continua, fartlek, interval training, entrenamiento total, circuit training.
 - Fuerza: autocargas, ejercicio por parejas, multisaltos, multilanzamientos, entrenamiento contra resistencia.
 - Flexibilidad: dinámico, estático, pasivo, mixto (stretching, PNF)
5. Planificación del entrenamiento:
 - Objetivos, métodos, control del entrenamiento.
 - Sesión, microciclo, mesociclo, macrociclo.
 - Sesión de entrenamiento (15% calentamiento, 75% parte principal, 10 vuelta a la calma)