

1.Objetivo

Mejorar la resistencia.

2.Fases

2.1.Calentamiento

Objetivo: elevar paulatinamente la actividad cardiovascular, respiratoria y muscular para evitar el riesgo de lesiones y preparar todo el organismo para la actividad que posteriormente se va a realizar.

Procedimientos: Carrera continua a ritmo suave durante 6 minutos

Estiramiento de todos los segmentos del cuerpo durante 4 minutos

2.2.Control

Tumbado boca arriba en el suelo y agarrando el primer listón de las espalderas, se suben y bajan repetidamente y sin doblar las rodillas ambas piernas a la vez.

El objetivo de este ejercicio es mejorar la resistencia del cuádriceps situado en la parte anterior del muslo.

Agarrado a una cuerda sólo con las manos, deberá aguantar así todo el tiempo que pueda, sin ayuda de las piernas.

El principal objetivo del ejercicio es aumentar la resistencia del tríceps, situado en la parte posterior del brazo, y del deltoides, en el hombro.

Sujetos por los pies del 2º o del 3º listón de las espalderas y mirando boca abajo, se realizarán flexiones de brazos hasta el final del ejercicio.

Su finalidad es mejorar el tríceps y el cuádriceps.

Apoyado contra las espalderas y sujeto sólo por los brazos, se elevarán las piernas todo cuanto sea posible. Esta operación se repetirá a lo largo de todo el ejercicio.

Su objetivo es mejorar el bíceps y algo menos el cuádriceps y el bíceps femoral.

Sosteniendo en las manos un balón medicinal, se harán flexiones de piernas hasta que el ejercicio finalice.

Este ejercicio intenta mejorar el cuádriceps y el bíceps.

Sentados en el suelo y con las manos apoyadas en un banco que se encuentra justo detrás de nosotros, se realizan flexiones de brazos hasta el fin del ejercicio.

Tiene como finalidad la mejora de tríceps, bíceps en menor medida, y un poco los pectorales.

En este ejercicio se deberá saltar lateralmente una valla repitiendo hasta el final del ejercicio.

Con este ejercicio se incrementa la resistencia del cuádriceps.

Corremos rápido sin movernos del sitio y levantando las rodillas hasta que el tiempo finalice.

Este ejercicio pretende aumentar la resistencia de la mayoría de los músculos de las piernas, en especial los usados para correr.

Saltamos a la pata coja sin parar mientras intentamos caer dentro de un aro colocado en el suelo.

Se mejoran sobre todo los gemelos y el cuádriceps.

Saltamos a la comba lo más rápido que podamos durante todo el tiempo que dure el ejercicio.

2.3. Recuperación

Durante la fase de recuperación se andará durante un minuto y medio aprox. y el tiempo restante se terminará la sesión realizando unos estiramientos por cuenta del alumno para recuperar el ritmo normal de pulsaciones.

3. Organización

3.1. Material

La sesión se realizará en el gimnasio del colegio y el material necesario es el siguiente: colchonetas, espalderas, balones medicinales de 5 kg, cuerdas para saltar (combas), bancos y aros.

3.2. Grupos

La clase de 39 alumnos se dividirá en 10 grupos de 4 personas, habiendo uno de 3. Cada grupo se situará en la zona de realización del ejercicio y rotará cuando se le ordene.

3.3. Duración

La duración total de la sesión será de 50 minutos que se repartirán de la siguiente manera:

- 10 minutos para el calentamiento (6 para la carrera y 4 para el estiramiento).
- 35 minutos para realizar el circuito pasando dos veces por cada zona de ejercicio. El ejercicio de cada zona durará 50 segundos. El descanso entre ejercicio y ejercicio será de 40 segundos. Una vez que se realicen todos los ejercicios de la primera rotación se dejarán 5 minutos de descanso antes de volver a repetir el circuito.
- 5 minutos para la fase de recuperación.