

## TEMA 1

### CONDICIÓN Y CAPACIDADES FÍSICAS

#### **EJERCICIOS:**

*1.– Los test que hemos utilizado este año, para saber tu condición física son:*

**COURSE NAVETTE:** Consiste en recorrer la distancia de 20 metros ininterrumpidamente, al ritmo que marca una grabación. Se pondrá en marcha el magnetófono y al oír la señal de salida el ejecutante, tendrá que desplazarse hasta la línea contraria (20 metros) y pisarla esperando oír la siguiente señal. Se ha de intentar seguir el ritmo del magnetófono que progresivamente ira aumentando el ritmo de carrera. Se repetirá constantemente este ciclo hasta que no pueda pisar la línea en el momento en que le señale el magnetófono. Cada periodo rítmico se denomina periodo y tiene una duración de 1 minuto

**LANZAMIENTO DE BALÓN:** De frente a la dirección del lanzamiento con los pies separados aproximadamente la anchura de hombros, el balón cogido entre las manos detrás de la cabeza realizamos en primer lugar una ligera flexión de piernas, y a continuación una brusca extensión de piernas, tronco y brazos para lanzar el balón hacia delante. Los pies deben permanecer siempre en contacto con el suelo. No se puede saltar. Se realizará por la medición con cinta métrica desde donde se sitúen los pies hasta donde caiga el peso.

**SALTO CON PIES JUNTOS:** De pie, con los pies juntos, detrás de la línea marcada flexionamos las piernas y saltamos hacia delante con las dos piernas a caer lo más lejos posible. Se valora el mejor de dos intentos. Procurar caer con el cuerpo siempre hacia delante, evitando que la marca sea mala por apoyar manos o culo por detrás de los pies.

**FLEXIBILIDAD:** Situado de pie, con las piernas rectas y sin doblar las rodillas, flexionamos el tronco hasta lo máximo posible con el fin de llegar con la punta de los dedos a la mayor marca indicada por un cartón donde nos indica las unidades de flexibilidad positivas o negativas. Para una mayor comodidad del individuo se puede colocar una persona en el banco para sujetarle las rodillas para corregir una posible flexión de rodillas.

**ABDOMINALES:** Acostados sobre el suelo con las piernas flexionadas y cerradas, las manos cruzadas al frente sobre el pecho, se desprenderán sólo los hombros, subimos y bajamos todas las veces posibles durante un tiempo determinado.

**VELOCIDAD:** Consiste en recorrer la máxima distancia en un tiempo determinado (1 minuto), para ello nos colocamos en una línea de salida y recorremos una distancia de unos 10 metros tocamos la línea de los 10 metros y volvemos a la línea anterior; esto lo repetiremos las máximas veces posibles durante un minuto.

#### **PRÁCTICA 1– TRABAJAMOS LA RESISTENCIA**

*1.– Anota al lado de cada actividad si crees que es de Resistencia aeróbica o anaeróbica.*

- 10.000 m. (atletismo) aeróbica
- 200 m. Braza (natación).....anaeróbica
- 40 Km. En bicicleta.....aeróbica
- 2 h en bicicleta de montaña.....aeróbica
- 45 minutos de carrera continua.....aeróbica
- 400 m. Vallas (atletismo).....anaeróbica

- 1 h de aeróbic.....aeróbica
- Una excursión a pie de 6 h.....aeróbica

2.– Indica algunos test que permitan la valoración de la resistencia aeróbica y anaeróbica.

**RESISTENCIA AERÓBICA:** test de cooper; test de course–navette; test de balke; test de conconi; test del escalon de harvad; test del escalon de forest service

**RESISTENCIA ANAERÓBICA:** test de los 5 minutos; test de conconi; test de burpee

## PRÁCTICA 2– TRABAJAMOS LA FLEXIBILIDAD

1.– Anota debajo de cada uno de los siguientes ejercicios, si estamos hablando de un trabajo de flexibilidad estático o dinámico y a punta que parte del cuerpo se está estirando (si no conoces la musculatura específica no es necesario que inventes pero si que indiques la zona corporal).

A dinámico B dinámico C dinámico

tronco y deltoides isquiotibial cuello

D estático E estático

Isquiotibial y gemelo abductores

## PRÁCTICA 3– TRABAJAMOS LA FUERZA

1.– *Elabora un circuito de diez estaciones para el trabajo de la fuerza. Utiliza para su desarrollo el trabajo por parejas y con aparatos (ambos a la vez). Indica los parámetros de trabajo empleados tales como los tiempos de recuperacion, nº de repeticiones, etc. Recuerda la correcta alternancia entre los ejercicios y obligatoriamente ha de trabajarse la fuerza de brazos, piernas y tronco.*

PRIMERA POSTA:

–BRAZOS(individual):flexión de brazos (al bajar mantener el cuerpo recto con apoyo en espaldera).

Tiempo de trabajo: 1 minuto

Tiempo de recuperación: 1 minuto

Nº de repeticiones: maximas durante 1 minuto

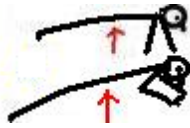
SEGUNDA POSTA:

–BRAZOS(individual): flexión de brazos (se realiza un pequeño salto hacia arriba, dando una palmada en el aire)

Tiempo de trabajo: 1 minuto

Tiempo de recuperación: 1 minuto

Nº de repeticiones: máximas durante 1 minuto



#### TERCERA POSTA:

–BRAZOS(parejas): cogidos por 1 mano (tiramos una vez cada uno, alternando el ejercicio con ambas manos).

Tiempo de trabajo: 1 minuto

Tiempo de recuperación: 1 minuto

Nº de repeticiones: máximas durante 1 minuto

#### CUARTA POSTA:

–BRAZOS(parejas): coger por los pies (caminar los dos, teniendo precaución de ir al ritmo del que anda con las manos)

Tiempo de trabajo: 1 minuto

Tiempo de recuperación: 1 minuto

Nº de repeticiones: 15 y cambio



#### QUINTA POSTA:

–TRONCO(individual): sentado en el suelo, torsión del tronco hacia los lados con el balón medicinal (alternar ambos lados).

Tiempo de trabajo: 1 minuto

Tiempo de recuperación: 1 minuto

Nº de repeticiones: máximas durante 1 minuto

#### SEXTA POSTA:

–TRONCO(parejas): frente a frente y cogido por las manos, se realiza un movimiento de vaivén, tirando del compañero alternativamente (una vez se hace fuerza y la otra se deja llevar).

Tiempo de trabajo: 1 minuto

Tiempo de recuperación: 1 minuto

Nº de repeticiones: máximas durante 1 minuto



#### SÉPTIMA POSTA:

–LUMBAR(individual): tumbado en el suelo boca abajo, coger con las manos los tobillos e intentar separar los muslos y el pecho del suelo, realizándolo con precaución.

Tiempo de trabajo: 1 minuto

Tiempo de recuperación: 1 minuto

Nº de repeticiones: máximas durante 1 minuto



#### OCTAVA POSTA:

–ABDOMINAL(individual): tumbado en el suelo con las manos detrás de la cabeza y con las rodillas flexionadas, elevación del tronco llevando un codo a la rodilla del lado contrario (alternar ambos codos y rodillas).

Tiempo de trabajo: 1 minuto

Tiempo de recuperación: 1 minuto

Nº de repeticiones: máximas durante 1 minuto



#### NOVENA POSTA:

–PIERNAS(individual): subir y bajar el banco de frente alternando una pierna y otra.

Tiempo de trabajo: 1 minuto

Tiempo de recuperación: 1 minuto

Nº de repeticiones: máximas durante 1 minuto



#### DÉCIMA POSTA:

–PIERNAS(parejas): el que está situado detrás coge al compañero de la cintura y le impide correr.

Tiempo de trabajo: 1 minuto

Tiempo de recuperación: 1 minuto

Nº de repeticiones: 15 y cambio

#### PRÁCTICA 4– TRABAJAMOS LA VELOCIDAD

*1.–Describe tres ejercicios que sirvan para la mejora de la velocidad:*

- **De traslación:** 100m valla; 50m estilo libre en natación; course navette
- **De reacción:** juego del pañuelo; tenis de mesa; artes marciales
- **Gestual:** tiro a el plato; tiro con arco; béisbol
- **Mental:** ajedrez; ballet; tenis

*2.–Explica por qué necesitan velocidad los siguientes deportistas. Indica así mismo de qué tipo:*

- **Un corredor de 110m. vallas:** ejecución y reacción por que necesita saltar un numero determinado de vallas en el menor tiempo posible.
- **Un portero de balonmano:** reacción porque necesita actuar rápido para parar un balón en caso de tiro de algún contrario.
- **Un saltador de longitud:** translación porque necesita tomar un gran impulso para alcanzar una máxima longitud.
- **Un jugador de tenis de mesa:** reacción porque debe estar muy atento a la rapidez de la pelota y responder a el golpe del contrario.
- **Un jugador de tenis:** reacción y mental porque necesita pensar una técnica de ataque como una bolea para que el contrario no la pueda devolver y también este necesita reaccionar rápidamente a los golpes del contrario.