

Educación

Física

Programa de

Acondicionamiento

Físico

**Nombre:**

**Curso:**

**Fecha:** Martes 9 de Noviembre de 1999

1er Trimestre.

### ESQUEMA DEL PROGRAMA

**Objetivo general:** Acondicionar y preparar nuestro cuerpo para obtener una mayor fuerza, resistencia y flexibilidad a la hora de realizar cualquier tipo de ejercicio físico, para obtener mayor conocimiento de los deportes más conocidos y para evitar lesiones de alta gravedad.

Pon en las casillas de las sesiones el objetivo específico.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1ª Semana			Fuerza y flexibilidad		Resistencia		Deporte: Fútbol
2ª Semana			Resistencia		Entrenamiento específico (deporte: baloncesto)		Deporte: Fútbol
3ª Semana			Entrenamiento específico (deporte: futbito)		Resistencia y Fuerza		Deporte: Fútbol

**Nombre y Apellidos:**

**Sesión N° :** 1ª sesión **Fecha y hora:** Miércoles 10 de Noviembre de 1999

**Objetivo :** La primera sesión va a consistir en aumentar nuestra fuerza física y flexibilidad mediante ejercicios físicos de intensidad media–alta. Conseguiremos con ello aumentar la densidad mineral ósea, la masa muscular y la fuerza de los tejidos conectivos (tendones y ligamentos).

Descripción de la actividad	Organización	Tiempo
		Repetic.

Circuito de 8 estaciones. 2 estaciones más por si falla algún factor o elemento.	Se realiza en el gimnasio grande. Nos ayudaremos de las colchonetas, respalderas y pesos.	35 m. 4 m por estación. 20'5 seg. de descanso entre estaciones.
1ª estación: <i>flexibilidad</i> . <u>Movimientos de cabeza y cuello</u> . Mover la cabeza hacia delante y hacia atrás y de lado a lado, evitando los giros completos.	Se realiza de pie en cualquier lugar del gimnasio.	4 m. 10 series de 20 repeticiones. 5 s. De descanso entre series
2ª estación: <i>fuera</i> . <u>Bíceps, tríceps y hombros</u> . Bíceps: estirar un brazo lateralmente y mover hacia el hombro con el codo flexionado. Tríceps: con la mano detrás de la cabeza y el codo mirando hacia el techo estirar y flexionar el brazo. Hombros: encoger los hombros con los brazos estirados. Repetir con el otro brazo.	Se realiza de pie en cualquier lugar del gimnasio. Se necesita un peso de 3 kilos (1,5 k. para cada brazo).	4 m. 4 series de 15 repeticiones para cada modalidad (2 series para cada brazo alternando). 5 seg. de descanso entre series.
3ª estación: <i>flexibilidad</i> . <u>Muslos y caderas</u> . Sobre una sola pierna levantar el otro pie y sujetarlo por detrás con la rodilla flexionada, tirando suavemente con la mano del mismo lado. Repetir con la otra pierna.	Se realiza apoyándose en las respalderas (si es necesario).	4 m. 6 series de 15 seg. con cada pierna (alternando). 5 seg. de descanso entre series.
4ª estación: <i>fuera</i> . <u>Abdominales</u> . Tumbados sobre la espalda con las rodillas flexionadas y los brazos cruzados sobre el pecho levantar el tronco superior hasta conseguir acercar, lo máximo posible, la cabeza a las rodillas. Probar con las piernas estiradas, levantándolas y manteniéndolas a unos 15 cm. del suelo.	Se realiza tumbado en la colchoneta.	4 m. 3 series de 20 repeticiones por modalidad. 10 seg. de descanso entre series.
5ª estación: <i>flexibilidad</i> . <u>Gemelos y tobillos</u> . Colocar el cuerpo en diagonal apoyando las manos en las respalderas o en la pared. Dejar caer nuestro peso sobre ésta hasta notar tensión en la parte posterior de la pierna. Repetir con la otra pierna.	Se realiza en las respalderas o frente a la pared.	4 m. 10 series de 20 repeticiones (5 series con cada pierna alternando). 5 seg. de descanso entre series.
6ª estación: <i>fuera</i> . <u>Extensión de cadera (glúteos)</u> . Tumbado boca abajo con el abdomen sobre el suelo levantar una pierna (estirada) tan alto como se pueda. Puede ayudarse de un compañero.	Se realiza tumbado en la colchoneta.	4 m. 10 series de 20 repeticiones (5 series con cada pierna alternando). 5 seg. de descanso entre series.
7ª estación: <i>flexibilidad</i> . <u>Lumbares</u> . Acostado sobre la espalda con las piernas estiradas levantar una pierna flexionada y tirar de ella hacia el pecho. Repetir con la otra pierna.	Se realiza tumbado en la colchoneta.	4 m. 10 series de 20 repeticiones (5 series con cada pierna alternando). 5 seg. de descanso entre series.
8ª estación: <i>fuera</i> . <u>Fondos</u> . Apoyándose sobre la punta de los pies y sobre las manos dejar caer el peso sobre los brazos y flexionarlos hasta tocar el suelo con el pecho. Probar lo mismo pero apoyando una sola mano.	Se realiza sobre la colchoneta.	4 m. 10 series de 20 repeticiones (4 series para la 1ª modalidad y 6 para la 2ª). 5 seg. de descanso entre series.
9ª estación: <i>flexibilidad</i> . <u>Abdominales e isquiotibiales</u> . Abdominales: sentarse en el suelo con una rodilla flexionada hacia fuera y flexionar el tronco suavemente hacia la otra pierna. Isquiotibiales: De pie con una pierna delante de la otra, y las manos sobre la	Abdominales: se realizan sentándonos en el suelo. Isquiotibiales: se realizan de pie.	4 m. 10 series de 15 repeticiones (5 series para cada ejercicio). 5 seg. de descanso entre series.

rodilla delantera, extienda por completo la rodilla trasera hasta que sienta tensión. Repetir ambos ejercicios con la otra pierna.		
10ª estación: <i>fuerza</i> . <u>Abductores</u> . Tumbado sobre el costado levantar la pierna (estirada) tan alto como se pueda. Repetir con la otra pierna. Puede ayudarse de un compañero.	Se realiza tumbado sobre el costado en la colchoneta.	4 m. 10 series de 20 repeticiones (5 series para cada pierna) 5 seg. descanso entre series.

## ESQUEMA DEL PROGRAMA

**Objetivo general:** Acondicionar y preparar nuestro cuerpo para obtener una mayor fuerza, resistencia y flexibilidad a la hora de realizar cualquier tipo de ejercicio físico, para obtener mayor conocimiento de los deportes más conocidos y para evitar lesiones de alta gravedad.

Pon en las casillas de las sesiones el objetivo específico.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1ª Semana			Fuerza y flexibilidad		Resistencia		Deporte: Fútbol
2ª Semana			Resistencia		Entrenamiento específico (deporte: baloncesto)		Deporte: Fútbol
3ª Semana			Entrenamiento específico (deporte: futbito)		Resistencia y Fuerza		Deporte: Fútbol

**Nombre y Apellidos:**

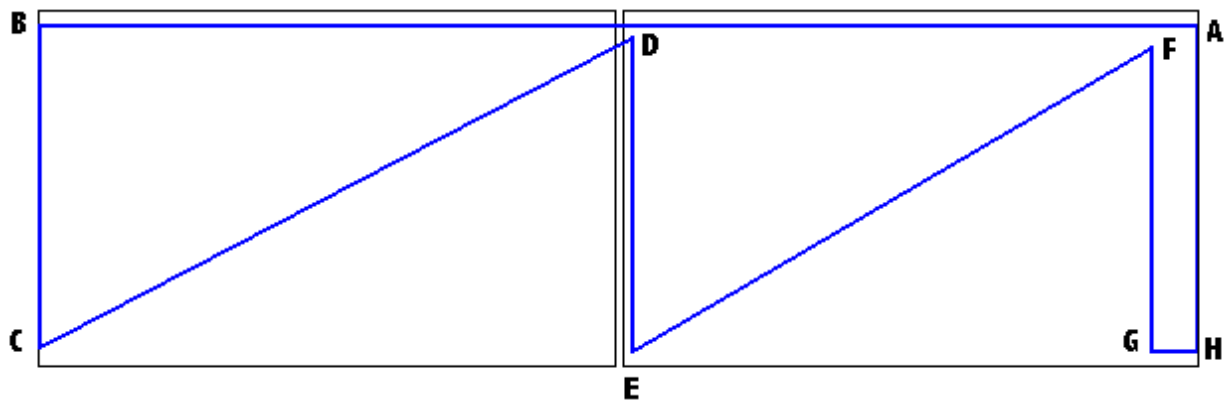
**Sesión N° :** 2ª sesión **Fecha y hora:** Viernes 12 de Noviembre de 1999

**Objetivo :** La segunda sesión va a consistir en aumentar nuestra resistencia mediante ejercicios físicos de intensidad alta. Conseguiremos con ello aumentar la capacidad pulmonar, así como un mejor riego sanguíneo y como consecuencia, mayor resistencia a la hora de realizar cualquier ejercicio físico de larga duración.

Descripción de la actividad	Organización	Tiempo Repetic.
Calentamiento: Consistirá en calentar las diferentes zonas de nuestro cuerpo que más vamos a utilizar, tales como parte inferior del tronco y extremidades inferiores.	Se realizará en el gimnasio pequeño o en las pistas.	El calentamiento tendrá una duración de 10 minutos.
Fartlek. Consiste en realizar una carrera continua durante 15 minutos. Se divide en 5 tramos:  · el primer tramo lo realizaremos a trote, ocupa la longitud desde el punto A al punto B y de este al punto C.  · El segundo tramo lo realizaremos en sprint, ocupa la	Se realizará en la longitud de las dos pistas de baloncesto.	Duración de 15 m. sin descanso.

longitud de C a D.  · El tercer tramo lo realizaremos andando, ocupa la longitud de D a E.  · El cuarto tramo lo realizaremos a sprint, ocupa la longitud de E a F.  · Y por último el quinto tramo lo realizaremos andando, ocupa la longitud de F a H.		
--	--	--

Para concluir la sesión, realizaremos ejercicios de estiramiento para evitar lesiones en las extremidades inferiores de nuestro cuerpo.	Se realizará en el gimnasio pequeño o en las pistas.	No tiene un tiempo determinado.
---	--	---------------------------------



### ESQUEMA DEL PROGRAMA

**Objetivo general:** Acondicionar y preparar nuestro cuerpo para obtener una mayor fuerza, resistencia y flexibilidad a la hora de realizar cualquier tipo de ejercicio físico, para obtener mayor conocimiento de los deportes más conocidos y para evitar lesiones de alta gravedad.

Pon en las casillas de las sesiones el objetivo específico.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1ª Semana			Fuerza y flexibilidad		Resistencia		Deporte: Fútbol
2ª Semana			Resistencia		Entrenamiento específico (deporte: baloncesto)		Deporte: Fútbol
3ª Semana			Entrenamiento específico (deporte: futbito)		Resistencia y Fuerza		Deporte: Fútbol

**Nombre y Apellidos:**

**Sesión N° :** 3ª sesión **Fecha y hora:** Miércoles 17 de Noviembre de 1999

**Objetivo :** La tercera sesión va a consistir en aumentar nuestra resistencia mediante ejercicios físicos de intensidad media–alta con la comba. Conseguiremos con ello aumentar la cavidad pulmonar, nuestra resistencia a la hora de realizar cualquier ejercicio físico y mejorar nuestro riego sanguíneo.

Descripción de la actividad	Organización	Tiempo Repetic.
Circuito de 8 estaciones. Combas. Circuito de resistencia y fuerza.	Se realiza en el gimnasio grande*. Dispondremos de combas para realizar los ejercicios.	35 m. 4 m por estación. 20'5 seg. de descanso entre estaciones.
1ª estación: Con los dos pies juntos saltar continuamente, pero sin forzar, un salto moderado	Se realiza de pie en cualquier lugar del gimnasio.	4 m. 10 series de 20 repeticiones. 5 s. De descanso entre series
2ª estación: Saltar con el pie izquierdo primero y con el pie derecho después, con un salto igual al de la primera estación.	Se realiza de pie en cualquier lugar del gimnasio.	4 m. 5 series de 20 repeticiones para cada pie. 5 seg. de descanso entre series.
3ª estación: Saltar cruzando la comba con los dos pies juntos, y con un salto suave.	Se realiza de pie en cualquier lugar del gimnasio.	4 m. 10 series de 20 repeticiones. 5 seg. de descanso entre series.
4ª estación: Saltar cruzando la comba con el pie derecho primero y con el izquierdo después, con un salto suave.	Se realiza de pie en cualquier lugar del gimnasio.	4 m. 5 series de 20 repeticiones para cada pie. 5 seg. de descanso entre series.
5ª estación: Saltar de un lado a otro haciendo zig–zag, con los dos pies juntos.	Se realiza de pie en cualquier lugar del gimnasio.	4 m. 10 series de 20 repeticiones. 5 seg. de descanso entre series.
6ª estación: Saltar con los dos pies juntos pasando la comba dos veces bajo nuestros pies en el salto.	Se realiza de pie en cualquier lugar del gimnasio.	4 m. 10 series de 20 repeticiones. 5 seg. de descanso entre series.
7ª estación: Saltar como en las estaciones 1, 2, 3 y 4, pero moviendo la comba en sentido contrario, hacia atrás.	Se realiza de pie en cualquier lugar del gimnasio.	4 m. 12 series de 10 repeticiones (3 series para cada modalidad). 5 seg. de descanso entre series.
8ª estación: Repetición de los ejercicios realizados en las anteriores estaciones (7 estaciones).	Se realiza de pie en cualquier lugar del gimnasio.	4 m. 14 series de 10 repeticiones alternando los diferentes ejercicios y con tan sólo 2 seg. de descanso entre series.

\*En caso de que no pudiéramos disponer del gimnasio, los ejercicios se podrían realizar en las pistas.

## ESQUEMA DEL PROGRAMA

**Objetivo general:** Acondicionar y preparar nuestro cuerpo para obtener una mayor fuerza, resistencia y flexibilidad a la hora de realizar cualquier tipo de ejercicio físico, para obtener mayor conocimiento de los deportes más conocidos y para evitar lesiones de alta gravedad.

Pon en las casillas de las sesiones el objetivo específico.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1ª Semana			Fuerza y flexibilidad		Resistencia		Deporte: Fútbol
2ª Semana			Resistencia		Entrenamiento específico (deporte: baloncesto)		Deporte: Fútbol
3ª Semana			Entrenamiento específico (deporte: futbito)		Resistencia y Fuerza		Deporte: Fútbol

**Nombre y Apellidos:**

**Sesión N° :** 4ª sesión **Fecha y hora:** Viernes 19 de Noviembre de 1999

**Objetivo :** La cuarta sesión va a consistir en aumentar nuestros conocimientos sobre un deporte de actualidad como es el baloncesto. Con ello conseguiremos mejorar estos conocimientos, así como la técnica, habilidad y precisión que este deporte requiere.

Descripción de la actividad	Organización	Tiempo Repetic.
Vamos a realizar ejercicios varios que nos servirán para perfeccionar nuestra habilidad, nuestro tiro y nuestra agilidad a la hora de jugar al baloncesto.	Se realizará en las pistas de baloncesto con la ayuda de un balón de baloncesto.	35 minutos. 5 m. por ejercicio. Sin descanso entre ejercicios.
<i>Desplazamientos:</i> Hacia delante y hacia atrás, y viceversa, tipo <u>esgrima</u> . Hacia la derecha y hacia la izquierda, y viceversa, tipo <u>boxeador</u> , siempre botando el balón.	Se necesitará un balón de baloncesto.	5 m. de duración.
<i>Pases:</i> <u>Con una mano:</u> con bote, tipo béisbol y entrega. <u>Con las dos manos:</u> de pecho, con bote y por encima de la cabeza. Los pases de pecho, con bote y por encima de la cabeza se utilizan para distancias medias y cortas, el pase de béisbol para distancias medias y largas, y el pase de entrega para distancias muy cortas.	Se necesitará un balón de baloncesto y en caso de no disponer de un compañero, se hará servir la pared.	5 m. de duración.

<i>Bote:</i> <u>Bote normal y de protección:</u> supone que el balón esté ligeramente más adelantado a la pierna de bote y un poco al lado del pie. Para que el bote sea efectivo hay que saber utilizarlo, y nunca se ha de mirar el balón. Debemos acompañar al balón con todo el antebrazo, para tener el máximo contacto con éste, y manteniendo el balón por debajo de la cintura. La posición que debemos adoptar es más flexionada, con el brazo que no bota protegiendo el balón, doblado en ángulo recto y con el codo señalando al posible	5 m. de duración.
--	-------------------

defensor. <u>Bote o drible rápido</u> : se utiliza para avanzar rápidamente botando el balón y controlándolo entre la cintura y la rodilla. A protección del balón se hace con la rodilla adelantada y el brazo libre.		
<i>Cambio de dirección</i> : <u>Cambio de mano</u> : Se realiza una parada en dos tiempos, sin dejar de botar el balón, con el pie de la mano de bote adelantado. A continuación se efectúa un golpe de muñeca-dedos para cambiar el balón de mano. Se giran los pies en la dirección de continuación, avanzando el pie atrasado por delante del defensor. Se realiza un brusco cambio de ritmo y se bota en velocidad. <u>El reverso</u> : se realiza ante una presión agobiante del defensor. Se hace una parada en dos tiempos, con el pie contrario a la mano de bote adelantado. Con bote de protección se realiza un pivote sobre la puntera del pie adelantado. El balón o bien se acompaña con la mano de bote o bien se cambia de mano. La salida debe ser rápida, equilibrada y en profundidad. Es importante mirar, a la vez que se hace el reverso, hacia la dirección de salida.	Se realiza con ayuda de un balón y de un defensa imaginario.	5 m. de duración.
<i>Tiro</i> : <u>Tiro estático</u> : se puede realizar de varias formas: con los dos pies juntos o con el pie de la mano de tiro avanzado. Las manos tienen que coger el balón en forma de T, y la colocación del balón puede ser: a la altura de la cadera, a la altura del pecho o por encima de la cabeza. <u>Tiro en suspensión</u> : conseguiremos lanzar el balón por encima de la defensa y desde más lejos, la mecánica es igual al anterior. <u>Tiro de gancho</u> : se realiza cuando nos desplazamos lateralmente al aro.	Se realiza en las pistas de baloncesto, necesitaremos un balón, y un defensa imaginario.	5 m. de duración.

<i>Entradas</i> : entraremos desde fuera del área de 3 puntos y justo antes de internarnos en la bombilla dar los tres pasos e intentar encestar. Probar desde ambos lados y desde el centro.	Necesitaremos un balón de baloncesto.	5 m. de duración.
<i>Juego de tiro</i> : Intentar encestar el balón lanzándolo desde diferentes distancias. Ir aumentando la distancia según se vaya encestando. Si se falla se vuelve al punto de partida. Máxima distancia desde el medio campo.	Necesitaremos un balón de baloncesto.	5 m. de duración.

## ESQUEMA DEL PROGRAMA

**Objetivo general:** Acondicionar y preparar nuestro cuerpo para obtener una mayor fuerza, resistencia y flexibilidad a la hora de realizar cualquier tipo de ejercicio físico, para obtener mayor conocimiento de los deportes más conocidos y para evitar lesiones de alta gravedad.

Pon en las casillas de las sesiones el objetivo específico.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1ª Semana					Resistencia		

	Fuerza y flexibilidad			Deporte: Fútbol
2ª Semana	Resistencia		Entrenamiento específico (deporte: baloncesto)	Deporte: Fútbol
3ª Semana	Entrenamiento específico (deporte: futbito)		Resistencia y Fuerza	Deporte: Fútbol

**Nombre y Apellidos:**

**Sesión N° : 5ª sesión Fecha y hora:** Miércoles 24 de Noviembre de 1999

**Objetivo :** La quinta sesión va a consistir en aumentar nuestros conocimientos sobre un deporte determinado, en esta sesión el fútbol sala o futbito. Con esta sesión conseguiremos perfeccionar lo que ya conocemos o poseemos hasta ahora, como velocidad, toque, tiro y agilidad.

Descripción de la actividad	Organización	Tiempo Repetic.
Vamos a realizar ejercicios varios que nos servirán para perfeccionar nuestra velocidad, nuestro toque, nuestro tiro y nuestra agilidad a la hora de jugar al futbito.	Esta sesión se realizará en las pistas de futbito con ayuda de un balón.	35 m. 4 m para cada ejercicio. 20'5 seg. de descanso entre ejercicios.
<u>1er</u> ejercicio: <i>Velocidad</i> . Correr de una banda a otra de la pista y vuelta al punto de partida. Dispondremos de 8 segundos para llegar.	Este ejercicio se realizará en las pistas. Se necesita un crono.	4 m. 4 series. 50 seg. de descanso entre series
<u>2º</u> ejercicio: <i>Toque</i> . Este ejercicio consiste en realizar el llamado <i>ascensor</i> . Se trata de conseguir hacer que el balón suba del pie a la rodilla y de ésta a la cabeza, y bajarlo de la cabeza a la rodilla y de ésta al pie. Se realiza con un solo toque con cada parte del cuerpo.	Se realizará en las pistas. Dispondremos de un balón de futbito.	4 m. 15 repeticiones. 10 seg. de descanso entre repeticiones.
<u>3er</u> ejercicio: <i>Tiro</i> . Chutar el balón a la portería intentando que éste pase lo más cerca posible de los palos (no importa que sea el derecho, el izquierdo o el larguero). Lanzar desde el punto de penalty, desde el centro y ambos lados del área grande y desde el centro del campo.	Se realizará en las pistas. Dispondremos de un balón de futbito.	4 m. 3 repeticiones para cada modalidad. 10 seg. de descanso entre series.
<u>4º</u> ejercicio: <i>Agilidad</i> . Regatear los pivotes utilizando ambas piernas y haciendo zig-zag, sin perder el control del balón intentando colar el balón por el aro de la escuadra. Hacer el ejercicio en menos de 10 segundos, ida y vuelta al lugar de partida.	Se realizará en las pistas. Dispondremos de un balón de futbito, de tres pivotes dispuestos a 2 m. de separación y de un aro colocado en una de las escuadras de la portería.	4 m. 4 series de 2 repeticiones con cada pierna. 15 seg. de descanso entre series.
<u>5º</u> ejercicio: <i>Velocidad</i> . Sentados en el centro del campo levantarse a la voz de ya y correr en sprint hasta tocar el larguero de la portería.	Se realizará en las pistas.	4 m. 4 series. 45 seg. de descanso entre series.

6º ejercicio: <i>Toque</i> . En cualquier lugar de las pistas, intentar tocar el balón, sin que caiga al suelo, con cualquier parte del cuerpo	Se realizará en las pistas.	4 m. 4 repeticiones de 55 seg. de duración. 5 seg. de descanso entre repeticiones.
7º ejercicio: <i>Tiro</i> . Desde el córner, intentar meter el balón dentro de la portería sin que éste toque el suelo antes de entrar. Cambiar entre los dos córners.	Se realizará en las pistas. Dispondremos de un balón de futbito.	4 m. 10 repeticiones (5 repeticiones para cada banda). 5 seg. de descanso entre repeticiones.
8º ejercicio: <i>Partido</i> . Si hay suficientes jugadores, más de 6, jugar el resto de la clase un partidillo de futbito y poner en práctica todo lo anterior, si tenemos tiempo.	Se realizará en las pistas. Dispondremos de un balón de futbito y de más de 6 jugadores.	Resto de la clase.
<u>Ejercicio de reserva: <i>Agilidad</i></u> . Si no podemos realizar alguno de los ejercicios anteriores, realizar el siguiente: <i>Entradas</i> . Adentrarse hasta la portería contraria y levantar el balón a una altura de más de 2 metros en forma de parábola (baselina) por encima del portero (para que el imaginario portero no atrape el balón), e intentar que el balón entre en la portería.	Se realizará en las pistas. Dispondremos de un balón y de una gran imaginación para recrear la salida de un portero.	4 m. 15 repeticiones. 10 seg. de descanso entre repeticiones.

## ESQUEMA DEL PROGRAMA

**Objetivo general:** Acondicionar y preparar nuestro cuerpo para obtener una mayor fuerza, resistencia y flexibilidad a la hora de realizar cualquier tipo de ejercicio físico, para obtener mayor conocimiento de los deportes más conocidos y para evitar lesiones de alta gravedad.

Pon en las casillas de las sesiones el objetivo específico.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1ª Semana			Fuerza y flexibilidad		Resistencia		Deporte: Fútbol
2ª Semana			Resistencia		Entrenamiento específico (deporte: baloncesto)		Deporte: Fútbol
3ª Semana			Entrenamiento específico (deporte: futbito)		Resistencia y Fuerza		Deporte: Fútbol

**Nombre y Apellidos:**

**Sesión N° :** 6ª sesión **Fecha y hora:** Viernes 26 de Noviembre de 1999

**Objetivo :** La sexta sesión va a consistir en aumentar nuestra fuerza y resistencia mediante ejercicios físicos de intensidad media–alta. Conseguiremos con ello aumentar la cavidad pulmonar, nuestra resistencia a la hora de realizar cualquier ejercicio físico y mejorar nuestro riego sanguíneo, así como un aumento de la masa muscular (si se repiten los ejercicios durante un considerado espacio de tiempo).

Descripción de la actividad	Organización	Tiempo

		Repetic.
Circuito de 8 estaciones. Circuito de resistencia y fuerza.	Se realiza en el gimnasio pequeño*. Dispondremos de combas para realizar los ejercicios.	35 m. 4 m por estación. 20'5 seg. de descanso entre estaciones.
1ª estación: <i>calentamiento</i> . Calentar los grandes grupos musculares: brazos, piernas, espalda y abdomen.	Se realiza en cualquier lugar del gimnasio, podemos ayudarnos de una colchoneta.	4 m. Esta es una estación de calentamiento para los ejercicios que vienen posteriormente.
2ª estación: <i>fuerza</i> . Colgarse en las barras de las respalderas con las dos manos y subir las piernas hasta tenerlas horizontalmente con respecto al suelo.	Se realiza en las respalderas del gimnasio.	4 m. 5 series de 10 repeticiones. 10 seg. de descanso entre series.

3ª estación: <i>resistencia</i> . <u>Fondos</u> . Apoyándose sobre la punta de los pies y sobre las manos dejar caer el peso sobre los brazos y flexionarlos hasta tocar el suelo con el pecho.	Se realizará en el gimnasio.	4 m. 2 series con un solo descanso de 1 m. entre las dos series.
4ª estación: <i>fuerza</i> . <u>Pino</u> . Colocar las manos en la colchoneta e impulsar las piernas hacia arriba intentando poner nuestro cuerpo boca abajo en vertical al suelo.	Se realizará en una colchoneta, en el gimnasio pequeño.	4 m. Hacer el ejercicio unas 15 veces.
5ª estación: <i>resistencia</i> . <u>Abdominales</u> : tumbados en el suelo boca arriba, con las piernas flexionadas y las manos tras la nuca, subir el tronco hasta tocar las rodillas con los codos.	Se realizará en una colchoneta, en el gimnasio pequeño.	4 m. 2 series con un descanso de 1 m. entre las dos series.
6ª estación: <i>fuerza</i> . <u>Volteretas</u> . Hacia delante, hacia atrás y lateral. Se realiza de forma parecida al pino, el primer caso; el impulso de las piernas es fundamental en el segundo; y en el tercer caso debemos intentar poner nuestro cuerpo lo más recto posible, como si se tratara de una rueda.	Se realizará con la ayuda de una colchoneta en el gimnasio pequeño.	4 m. Variar de ejercicio cada vez que lo hagamos. Sin descanso.
7ª estación: carrera alrededor del gimnasio a trote, sin aumentar la velocidad.	Se realizará en el gimnasio pequeño.	4 m.
8ª estación: estirar todos los músculos de nuestro cuerpo para no cargarlos.	Se realizará en el gimnasio.	4 m.

\*En caso de que no pudiéramos disponer del gimnasio, los ejercicios se podrían realizar en las pistas de baloncesto.

## ESQUEMA DEL PROGRAMA

**Objetivo general:** Acondicionar y preparar nuestro cuerpo para obtener una mayor fuerza, resistencia y flexibilidad a la hora de realizar cualquier tipo de ejercicio físico, para obtener mayor conocimiento de los deportes más conocidos y para evitar lesiones de alta gravedad.

Pon en las casillas de las sesiones el objetivo específico.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1ª Semana			Fuerza y flexibilidad		Resistencia		Deporte: Fútbol

2ª Semana	Resistencia	Entrenamiento específico (deporte: baloncesto)	Deporte: Fútbol
3ª Semana	Entrenamiento específico (deporte: futbito)	Resistencia y Fuerza	Deporte: Fútbol

### Nombre y Apellidos:

**Sesión N°** : 7ª, 8ª y 9ª sesiones **Fecha y hora:** Los tres Domingos de Noviembre de 1999

**Objetivo** : Estas sesiones tienen como finalidad el mantenimiento de nuestra forma física. Se deben repetir cada domingo, y consiste en un partido de fútbol. Ganaremos con esto resistencia y fuerza, y como ya se ha dicho, mantener nuestro estado de forma.

Descripción de la actividad	Organización	Tiempo Repetic.
Partido de fútbol. Once contra once.	Se realizará en el campo de fútbol de La Cigüeña, en el barrio de San Gabriel.	90 minutos. Dos tiempos de 45 minutos más los 15 minutos de descanso entre estos.

### Memoria de las sesiones

En primer lugar tengo que decir que esta planificación ha variado mucho. Las sesiones no son las mismas que en su día planifiqué, he cambiado el orden de las sesiones, pero no el contenido. A continuación se nombrarán los fallos de este programa de acondicionamiento.

**1ª sesión:** no pude completar la 8ª estación, me propuse 10 series de 20 repeticiones y tan sólo conseguí hacer 6 de 15 repeticiones. Las 9ª y 10ª estaciones las realicé porque sobró tiempo.

**2ª sesión:** como llovió se tuvo que sustituir por la 3ª estación. Cuando se llevó a cabo no hubo problemas ni incidencias, a excepción de los pinchazos que me daban (flato) que me hicieron bajar el ritmo en algunos tramos.

**3ª sesión:** muy pesada. Acabé la sesión con las piernas muy cargadas, lo que me hizo tener que estirar, y mucho, al final de la sesión. No llegué a completar la 6ª estación, y no hice la 8ª.

**4ª sesión:** hubo una corrección en cuanto a las entradas: yo me metía dentro de la bombilla y allí daba los tres pasos y el salto, con lo que de haber defensa me hubieran podido quitar el balón cuando lo botara. Por ello la corrección de empezar los tres pasos antes de entrar en la zona, escondiendo el balón cerca del pecho hasta el salto. También añadí otro ejercicio de entradas: se realizó con la ayuda de un defensa. Entrada por el lateral y encestar a aro pasado. Tuve problemas para conseguir sacar el brazo por debajo del tablero, pero al final lo conseguí. En cuanto al juego de tiro no conseguí llegar a lanzar desde el medio campo, porque no encesté ni una desde el área de triples.

**5ª sesión:** no hubo incidencias. Tuve que compartir balón y pista con otros compañeros.

**6ª sesión:** no se llegó a realizar en el gimnasio, pero sí que la llevé a cabo en casa. Sin problemas.

**7ª, 8ª y 9ª sesiones:** la séptima y la octava pude realizarlas sin problemas, porque fui titular y jugué durante todo el partido. Pero la 9ª sesión no la realicé porque el equipo rival no se presentó, tuve que sustituirla por un partidillo a medio campo entre los jugadores de mi equipo, y su duración fue de 30 minutos.

1er Trimestre/99 Educación Física 2º N.B. A.

15

