

Coordinación Dirección de Deporte
Prof. Bravo
Sitio: Estadio Olímpico (Futbol)
Hora: 7:30am. A 2:00pm.
3 horas semanales (1 o/día).

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

Que es el acondicionamiento físico?

El acondicionamiento físico constituye una parte del entrenamiento deportivo, y consiste en un proceso que permite dotar al individuo de unas condiciones físicas tales que lo posibilitan para realizar prolongados esfuerzos al cabo de su práctica continua. La consecución de este estado físico se lleva a cabo mediante el desarrollo de una serie de cualidades orgánicas, como son: el poder muscular, la resistencia, la velocidad de movimientos, la agilidad y la coordinación neuromuscular.

E]. desarrollo de la habilidades motoras es imprescindible para después aprender las actividades físicos-atléticas deportivas que juegan un papel muy importante en la vida diaria del individuo y en sus futuras actividades recreativas corro adulto.

Existen diversos tipos de trabajo deportivo para lograr el óptimo estado físico, sin embargo se ha escogido el llamado entrenamiento en circuito, porque es el que más se ajusta al medio en virtud de las características que son propias y que enumeramos a continuación:

- A. Las personas más débiles pueden practicarlos y desde el punto de vista físico no hay ninguna contraindicación.
 - B. No es una actividad monótona sino combatiente, razón por la cual no produce cansancio. ni fastidio por la rutina
 - C. Las personas con• menor grado de preparación física sienten mas rápidamente el beneficio del sistema, se percatan fácilmente de los progresos que van alcanzando..
 - D. No requiere de especiales precauciones de seguridad y es adecuado para personas de ambos sexos.
- b.** Ofrecer al. Individuo la orientación deportiva necesaria a través de un estudio de su biotipo, destreza y condición física.

- c. Alcanzar el fin de eficiencia física, a través de sus objetivos de:
1. Desarrollo y mantenimiento de la salud general.
 2. Desarrollo y mantenimiento del sistema orgánico y mantenimiento de la resistencia (Aparato Cardio —Respiratorio).
 3. Desarrollo y mantenimiento del sistema neuro-muscular:
 - Fuerza
 - Poder
 - Coordinación
 - Velocidad
 - Agilidad
 - **Equilibrio**
 - Flexibilidad
- d. Alcanzar el fin de eficiencia recreacional **través de sus objetivos de:**
- **Correr**
 - **Saltar**
 - **Trepar**
 - **Patear**
 - **Lanzar Agarrar**
 - **Nadar**

Medio de Control:

- a. Requisitos indispensables para inscribirse en el programa:
1. Presentación de Certificación Médica que lo autorice para la realización de ejercicios físicos (Examen del corazón, cuando ha sido una persona sedentaria. Examen de heces, sangre y orina).
 2. Al inicio del programa los alumnos serán sometidos a una serie de tests a fin de explorar sus aptitudes y condiciones físicas.
 3. La cantidad de alumnos dependerá de los entrenadores especializados que hayan para dictar dicho programa.

Programa para Unidad Didáctica:

En la organización del trabajo de un objetivo principal que ha de conquistarse a través del programa de acondicionamiento físico, que una vez concluida la 'unidad de trabajo y conquistado el objetivo principal, el individuo habrá adquirido una Experiencia Vital Completa. Al conjunto de asuntos que representan cambios notables y favorables en el alumno desde el punto de vista de su rendimiento físico y de su conducta. Una mezcla de experiencias mentales, emocionales y sensoriales que tienen lugar en un marco físico-social,

La experiencia es:

- Vital, porque es básica para continuar adquiriendo los demás aprendizajes que plantea, el programa, y porque los conocimientos son vitales para la vida.
- Completa, porque se ha cerrado un cielo de enseñanza.

Ventajas del Programa

- Oportunidades diversas para que e. participante actúe en grupos con funciones y responsabilidades variadas e importantes..
- Llevar al participante a la adquisición de asuntos tan vitales para su vida como:
 - Dominio del espacio
 - Del tiempo
 - El mejoramiento de la coordinación (Senso-motor) de las cualidades motrices.
 - El conocimiento de Técnicas deportivas.

Aplicación:

En el desarrollo del programa se van a contemplar tres partes: orientación, - ejecución y evaluación.

Orientación:

Esta contemplado en la primera parte de la primera lección de la unidad, según los medios de que dispongamos.

La ejecución:

Mediante la alternación cíclica de lecciones dedicadas a enseñar y competir. Las lecciones dedicadas a enseñar (serán más frecuentes, permitirán una mejor intronización de los gestos motores que se enseñan, mientras que las dedicadas a competir, ofrecerán a los participantes las oportunidades reales y problemáticas, los aprendizajes adquiridos, lo que permite conocer su evolución.

Evaluación:

Consiste en una competición al final de la unidad o la aplicación de un test de habilidad que nos permitirá conocer si hemos llegado a los objetivos perseguidos y al mismo -tiempo nos ofrecerá la evolución individual alcanzada por cada persona.

Alternación Cíclica de las Lecciones.

| Lección | Tipo de Lección |
|----------------|---|
| 1 | Orientación y Enseñanza |
| 2--3'.14 | Enseñanza |
| 5-6 | Competición |
| 7—8 | Enseñanza |
| 9--10 | Evaluación - Aplicación de un Test de Habilidades Deportivas. |

Estructuración (Partes) de la lección).

Primera parte (El Calentamiento)

La primera parte de la lección debe ser dedicada al calentamiento. De esta forma aseguraremos la adecuada energía entre los sistemas nervioso, port-oxígeno y muscular, y evitamos menos rompimientos de fibras.

El calentamiento es el inicio, la base activa de la lección, variado y entretenido.

- Ej: de carácter general o global dirigidos a activar el aparato post-oxígeno en primer lugar, y luego el muscular en forma suave no vigorosa.
- De acuerdo al número de participantes y de la organización, el calentamiento puede ser de cuatro formas:
- Estacionario
 - En traslación
 - Mixto (Traslación -Estacionario)
 - Por ondas y Contra ondas

Segunda parte. (Parte Principal)

- a. - Trabajo de percepción o de formación corporal según el nivel.
 - b.- Trabajo de Dinámica general, destreza o aprendizaje deportivo.
- a. Trabajo de percepción o de formación corporal.
El desarrollo y formación de grandes segmentos musculares y articulares, no vanos a segmentar mucho el cuerpo, aplicaremos ejercicios para(1) los brazos (2) el tronco(3) las piernas.
- b. Trabajo de dinámica general o aprendizaje deportivo.
Los participantes llegan a esta parte un poco cansados por el trabajo anterior, duro pero estimulante, ejecutaremos para estimular aun rnás a través de algún - juego o algún deporte para obtener una sustancial ganancia en el caso de la resistencia, velocidad y la agilidad.

Tercera Parte (Vuelta a la Calma).

Es un acto contrario al calentamiento, usamos ejercicios y juegos calmantes (Carrera continua, trote, etc.) que sean sedantes de lc5s sistene.s nerviosos, circu latorio, respiratorio y muscular excitados por los anteriores ejercicios.

| | | | | | |
|------------------|------|-------------------|----|----|--------------------|
| Recursos | para | Trabajar | en | el | Programa. |
| Bancos | | | | | Suizos |
| Balones | | | | | Medicinales |
| Pitos | | | | | |
| Testigos | | | | | |
| Planillas | de | Evaluación | | y | Control |
| Cinta | | | | | Métrica |
| Cronómetros | | | | | |
| Barra Fija | | | | | |