

1º BACHILLERATO. DOSSIER DE CONDICIÓN FÍSICA

NOMBRE:

CURSO:

APELLIDOS:

GRUPO:

**HOJA DE REGISTROS PERSONALES:**

Además de conocer los resultados de los test físicas, vamos a analizar otros aspectos que nos pueden indicar nuestro estado de salud.

- ❖ Peso Corporal (en báscula, descalzos y con poca ropa) =  kg.
- ❖ Talla (de pie, descalzos y de espaldas a una pared) =  mts.
- ❖ Peso ideal =  kg.
  - Fórmula para hombres => Kg = 0,75 x altura (en cm) – 62,5
  - Fórmula para mujeres => Kg = 0,675 x altura (en cm) – 56,25
- \* Según esta fórmula, una persona está en su peso ideal cuando no supera en más de un 10% su peso ideal teórico.
- ❖ IMC (Índice de Masa Corporal): peso en kg / (talla en cm)<sup>2</sup>=  .  
MI VALOR DE IMC = (ver tabla en el blog)
- ❖ Frecuencia Cardíaca en Reposo =  ppm.
- ❖ Frecuencia Cardíaca Máxima (fórmula de Karvonen)
- ❖ Para chicos: 209 – (0,7 x edad)= ppm.
- ❖ Para chicas: 214 – (0,8 x edad) para chicas= ppm.
- ❖ Frecuencia Cardíaca de reserva: Fcmáx – Fcreposo= ppm.

VARIABLES FÍSICAS	Miguel Induráin	Deportista medio	CALCULA TUS DATOS
Consumo Oxígeno (ml/kg/min.)	84 ml.	55 ml.	
Pulsaciones reposo (pul./min.)	28/35 pul/min.	65 pul./min.	
Frecuencia cardíaca máxima (pul./min.)	195 pul/min.	190 pul/min.	
Grasa corporal (%)	8 %	12-15%	
Volumen ventrículo izquierdo en reposo(ml.)	115 ml.	80 ml.	
Volumen minuto Cardíaco (litros/min.)	47 litros	25 litros	
Capacidad de recuperación	140 a 60 pul/min en 30 sg.	140 a 90 pul/min en 1 minuto.	
Volumen minuto Cardíaco	84 ml.	55 ml.	

<b>Potencia muscular</b> (wattios)	<b>550 wattios</b>	<b>250 wattios</b>	
<b>Diámetro del Corazón</b> (cm.)	<b>6,8 cm</b>	<b>4,4 cm</b>	
<b>Nota: ** Variables que, con nuestros medios en clase, no podemos calcular.</b>			
<b>El resto de variables en negrita, tienen que calcularlas y apuntarlas.</b>			

<b>¿CÓMO CALCULAR CADA UNO DE LOS PARÁMETROS INDICADOS?</b>	
<b>Consumo de Oxígeno</b>	Mira la tabla del test inicial y final "Course Navette", en ella según el periodo completado podrás observar cual es tú consumo de oxígeno.
<b>Pulsaciones en reposo</b>	Al levantarte de la cama, anota cuantas veces late tú corazón en un minuto.
<b>Frecuencia C. máxima.</b>	Al terminar el test "Course Navette" anota cuales son tus pulsaciones. O mediante la Fórmula que ya conoces
<b>Volumen V.I.:en reposo</b>	Sabemos que en reposo el ser humano moviliza 5 litros de sangre, si divides 5.000 ml. de sangre entre tú Frecuencia Cardiaca en Reposo, obtendrás el volumen de tú ventrículo izquierdo.
<b>Volumen minuto cardiaco</b>	Sabemos que durante el esfuerzo la capacidad de tú ventrículo izquierdo aumenta 50 ml. , por tanto sumando 50 ml. a tú volumen del VI. en reposo y multiplicándolo por tú frecuencia cardiaca máxima obtendrás tú VMC.
<b>Capacidad de recuperación</b>	Cuando realicemos el CIRCUITO OREGÓN podrás comprobar cuales son tus tiempos de recuperación.

TABLA DE PRUEBAS FÍSICAS Y NOTA.

SALTO H.			ABDOM.1'		FLEXIBILIDAD	
		NOTA	MARCA	NOTA	MARCA	NOTA
<b>T.INICIAL</b>						
<b>T.MEJORA</b>						

VELOC. 20 M			COURSE-NAV.		LANZAM. BAL.	
	MARCA	NOTA	MARCA	NOTA	MARCA	NOTA
<b>T.INICIAL</b>						
<b>T.MEJORA</b>						

NOTA DE MI CONDICIÓN FÍSICA	
<b>T.INICIAL</b>	
<b>T.MEJORA</b>	

**TEST INICIAL:** realizado en octubre.

**TEST DE MEJORA:** lo realizaremos al finalizar la propuesta de entrenamiento.

Una vez pasados los diferentes test, y después de haber anotado los datos obtenidos, es momento de valorar cómo estamos, para ello, **responde a las siguientes cuestiones:**

1. ¿Cómo crees que es tu nivel de Flexibilidad en comparación con los valores de referencia (Tablas)? ¿Y en relación a la media de la clase?

2. ¿Cómo crees que es tu nivel de Fuerza-Resistencia en la musculatura abdominal en comparación con los valores de referencia (Tablas)? ¿Y en relación a la media de la clase?

3. ¿Cómo crees que es tu nivel de Fuerza-Resistencia en la musculatura de las piernas en comparación con los valores de referencia (Tablas)? ¿Y en relación a la media de la clase?

4. ¿Cómo crees que es tu nivel de Fuerza-Resistencia en la musculatura de los brazos en comparación con los valores de referencia (Tablas)? ¿Y en relación a la media de la clase?

5. En general, ¿cómo calificarías tu nivel de Fuerza-Resistencia?  
ALTO – MEDIO – BAJO

6. ¿Cómo crees que es tu nivel de Resistencia Aeróbica en comparación con los valores de referencia (Tablas)? ¿Y en relación a la media de la clase?

7. ¿Cómo crees que has realizado el Test de Course Navette?, ¿Has sabido adaptarte en cada cambio?

8. ¿Cuál es la Capacidad Física relacionada con la salud que mejor “entrenada” tienes?. ¿Y la que peor?

9. A juzgar por los resultados obtenidos en los diversos Test, ¿Cómo calificarías tu nivel de Condición Física?

INDICA LA FRECUENCIA CARDIACA ALCANZADA EN EL CIRCUITO

1º CIRCUITO OREGON	
	Frecuencia cardiaca
Salida	
Meta	
1' rec.	
2' rec.	

2º CIRCUITO OREGON	
	Frecuencia cardiaca
Salida	
Meta	
1' rec.	
2' rec.	

INDICA EL RESULTADO OBTENIDO EN LA PRUEBA DE RUFFIER DICSON  
(30 sentadillas en 45'')

Pulso reposo P	Pulso esfuerzo P'	Pulso recuperación P''	Fórmula Ruffier	TOTAL			
15 SEG X 4	15 SEG X 4	15 SEG X 4	$R = \frac{(p+p'+p''-200)}{10}$	Prueba	Calificación		
PARAMETRO			Excelente	Muy bueno	Buena	Regular	Deficiente
			0	De 1 a 5	De 5 a 10	De 10 a 15	Más 15

## FICHA DE CAPACIDADES FÍSICAS Y ENTRENAMIENTO

1.- Señala el **objetivo** de tu plan de entrenamiento

Mejorar tu condición física

Mantener tu ya buena condición física

Mejorar tu rendimiento deportivo

2.- En **qué Capacidades físicas** vas a centrar tu plan de entrenamiento

---

---

---

3.- **Determina nº de sesiones por semana.** Distribuye el entrenamiento de las capacidades físicas a lo largo de la semana. Señala en cada cuadro las capacidades físicas que trabajarás cada día.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
mañana							
tarde							
noche							

4.- Determina lugar/es de las prácticas: \_\_\_\_\_

5.- Realiza la planificación de tu entrenamiento durante las cuatro primeras semanas, indicando actividades, volumen e intensidades.

	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SÁBAD				
DOMINGO				

6.- Desglosa en un diario las actividades y ejercicios, tiempos , repeticiones, series, tiempos de recuperación y material a utilizar.

**ANEXOS A CONTINUACIÓN PARA DESARROLLAR EL TRABAJO. (NO HACE FALTA ADJUNTARLOS CUANDO ENTREGUEN EL TRABAJO).  
12 SESIONES MÍNIMO A DESARROLLAR CON LOS EJERCICIOS A TRABAJAR,  
LEAN EL OTRO DOCUMENTO (“ACLARACIONES”) QUE TAMBIÉN LES AYUDARÁ.**

## ✓ Contenidos mínimos:

- **Portada.** (datos del alumno, curso, presentación...)

### 0. Índice.

1. **Introducción.** Qué pretendo con el plan de entrenamiento, a dónde quiero llegar y por qué. Salud, capacidades físicas relacionadas con ella que vamos a mejorar (Resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia)

### 2. Desarrollo del trabajo.

#### 2.1. Objetivo del entrenamiento.

- Finalidad de mi plan de entrenamiento: mejora de la salud (calidad de vida)
- Objetivos: mejorar la fuerza-resistencia, la resistencia aeróbica y la flexibilidad.
- Mis datos iniciales: peso, talla, resultados de test (Course Navette, flexibilidad...), otros datos (condición física general)
- Datos que queremos conseguir al finalizar el plan de entrenamiento.

#### 2.2. Justificación del plan: de forma breve,

##### 1. Confirmar que se dan:

- El Síndrome General de Adaptación: nos adaptamos con el ejercicio planteado.
- La Ley del Umbral: estamos trabajando en la zona adecuada. (trabajo en zona de actividad)

##### 2. Que se cumplen:

- El Principio de la Unidad Funcional: trabajamos todo.
- Pº de la multilateralidad: no hay trabajo unilateral, y si lo hay se compensa con otros (ej. Natación)
- Pº de continuidad:
- Pº de progresión de las cargas.
- Pº de Recuperación.
- Pº de individualidad.
- Pº de participación activa y consciente.

#### 2.3. Factores a tener en cuenta en mi plan de entreno.

**Frecuencia semanal:** establecer el nº de días que se entrenan a la semana (entre 3 y 5 días)

#### **La Carga de entrenamiento:**

**Volumen:** tiempo de duración de las sesiones que vas a realizar (30 a 60 minutos)

**Intensidad:** indicador de intensidad (frecuencia cardiaca) y cual es tu ZONA DE ACTIVIDAD (entre el 60-85%)

**Ejercicios:** explicar los ejercicios que se realicen para el desarrollo de la fuerza-resistencia.

## 2.4. Calendario de Mi Plan de Entrenamiento. (2 meses mínimo)

### ▪ Calendario general de mi plan de Entrenamiento (Ejemplo)

Mes	Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	1	Caminar-trote + Flexibilidad		Círculo F-R + Flexibilidad		Caminar trote + Flexibilidad		
	2	Carrera continua + Flexibilidad		Círculo F-R + Flexibilidad		Caminar trote + Flexibilidad	Senderismo	
	3	Carrera continua + Flexibilidad		Círculo F-R + Flexibilidad		Carrera continua + Flexibilidad		
	4	Carrera continua + Flexibilidad		Círculo F-R + Flexibilidad		Carrera continua + Flexibilidad	Palas en la playa	
2	1	Fartlek + Flexibilidad		Círculo F-R + Flexibilidad		Natación + Flexibilidad		
	2	Carrera continua + Flexibilidad		Círculo F-R + Flexibilidad		Natación + Flexibilidad	Patinar	
	3	Fartlek + Flexibilidad		Círculo F-R + Flexibilidad		Natación + Flexibilidad		
	4	Carrera continua + Flexibilidad		Círculo F-R + Flexibilidad		Natación + Flexibilidad	Partidillo fútbol	

### ▪ Sesiones de mi plan de Entrenamiento .

Deberás realizar como mínimo la sesiones del primer mes (entre 12 y 16 sesiones). Se adjunta ficha tipo para realizar las sesiones.

No olvides comentar las sesiones realizadas en Educación Física sobre tu plan de entrenamiento, los problemas surgidos, y tus conclusiones.

### 3. Entrenamiento invisible de tu plan de entrenamiento.

- Alimentación diaria.
- Descansos: horas de sueño, etc...
- Problemas: incumplimiento para llevar a cabo el plan de entrenamiento (estudios, material, problemas familiares, amistades...)
- Malos hábitos relacionados con la salud: tabaco, alcohol, otros...

### 4. CONCLUSIÓN DEL TRABAJO.

### 5. Bibliografía. (libros, páginas web, apuntes de Educación Física)

### 6. Anexo fotográfico de tu experiencia en tu plan de entrenamiento. (Opcional)



**Formatos de presentación.** Word, PowerPoint (cada punto una diapositiva)

➤ **Otros:** El trabajo debe estar paginado, no se admiten plagios (no copiar al pie de la letra siempre y cuando no se citen los autores a pie de página) ni copias con otros compañeros (se bajará nota a ambos).

**Evaluación:** se aplicará una escala descriptiva sobre los siguientes aspectos a evaluar:

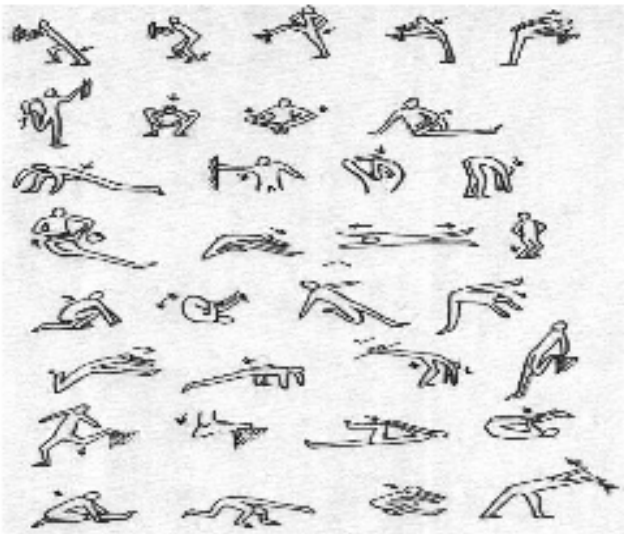
Aspectos a evaluar	Puntos(max.)
Presentación (formato y diseño)	2.5
Contenidos	2.5
Estructura	1.5
Terminología-vocabulario	1.5
Anexos (fotografías, tablas...)	2

### Ejemplo de ficha tipo para sesiones

<b>SESIÓN Nº:</b>	<b>FECHA:</b>	<b>ACTIVIDAD:</b>
<b>OBJETIVO SESIÓN:</b> RESISTENCIA AERÓBICA, FUERZA-RESISTENCIA + FLEXIBILIDAD		
<b>ACTIVIDAD:</b> carrera, circuito fuerza-resistencia, natación, bicicleta, partido...		
<b>CALENTAMIENTO:</b> tiempo		
<b>Articular:</b> describir articulaciones		
<b>Dinámico:</b> tipo de desplazamientos, tiempo		
<b>Estiramientos:</b> tipo de estiramientos y músculos principales (tiempo) Ver ejemplos parte inferior.		
<b>PARTE PRINCIPAL:</b> tiempo estimado		
<b>Actividad (sistema entrenamiento):</b> continuo, fraccionado, fartlek, circuito...		
<b>Ejercicios:</b> descripción de los ejercicios (poner texto en los ejercicios si no se entienden)		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">Ejemplos</div>		
<p>Recuerda que las 3-4 sesiones dedicadas a tu plan de entrenamiento en Educación Física también las tienes que adjuntar y en observaciones poner los resultados de frecuencia cardíaca, etc...</p>		
<b>Volumen:</b> tiempo, distancia... (especificar las distancias si es natación, las series..)		
<b>Intensidad:</b> respecto a la zona de actividad (p.e. 70 % F.C. max.)		
<b>Series:</b> si las hay		
<b>Recuperación:</b> si la hay (entre series en circuitos, en natación...)		
<b>VUELTA A LA CALMA:</b>		
<b>Descripción:</b> caminar, estiramientos...		
		<b>OBSERVACIONES:</b>          
<p>Señala los estiramientos que vayas a realizar (si tienes otros adjúntalos en observaciones)</p>		



**Ficha en blanco para sesiones**

SESIÓN Nº:	FECHA:	ACTIVIDAD:
OBJETIVO SESIÓN:		
ACTIVIDAD:		
CALENTAMIENTO: tiempo		
Articular:		
Dinámico:		
Estiramientos:		
PARTE PRINCIPAL: tiempo estimado		
Actividad (sistema entrenamiento):		
Ejercicios:		
Volumen:		
Intensidad:		
Series:		
Recuperación:		
VUELTA A LA CALMA:		
Descripción:		
	<b>OBSERVACIONES:</b>	
<i>Señala los estiramientos que vayas a realizar (si tienes otros adjúntalos en observaciones)</i>		

**PARA QUE NO SE ME OLVIDE NADA, ME AUTOEVALÚO: ADJUNTAR AL TRABAJO CUANDO LO PRESENTE.**

Antes de entregar tu propio plan de acondicionamiento físico comprueba que esté completo y que no tiene los siguientes errores:

FICHA DE EVALUACIÓN DEL PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	PUNTUACIÓN DEL PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
1) No dura un mes <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	Los objetivos _____ sobre 1
2) No están las sesiones mínimas <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	Las cualidades a trabajar _____ sobre 1
3) No cumple la frecuencia semanal <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	El calendario de planificación de 1 mes de entrenamiento _____ sobre 1
4) No sigue el guión propuesto FALTAN:	El calentamiento _____ sobre 1
3.1) Los objetivos generales <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	<b>SESIONES</b>
3.2) Los objetivos de las cualidades a trabajar <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	Trabajo de resistencia _____ sobre 12
3.3) El calendario de planificación de 1 mes <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	Trabajo de fuerza _____ sobre 12
3.4) El calentamiento <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	Trabajo de flexibilidad _____ sobre 6
3.5) La parte calmante y de trabajo de flexibilidad <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	TOTAL: _____ sobre 34
5) En cada SESIÓN no concretas o no es correcto	<b>NOTAS</b>
4.1) El método de entrenamiento que usas <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	34-32 puntos = 10- 9
4.2) Los ejercicios que haces <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	31-27 puntos = 8-7
4.3) La duración o repeticiones <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	26-22 puntos = 6-5
4.4) Las series <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	Menos de 22 = Suspenso
4.5) El descanso <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	<b>OBSERVACIONES:</b>
4.6) La intensidad <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	COMPLÉTALO <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>
4.7) No coincide el sistema de entrenamiento con los ejercicios o con los objetivos <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	PRESENTALO EN SEPTIEMBRE <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>
6) No cumple con el tiempo de duración de la sesión <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	
7) No cumple PRINCIPIOS de ENTRENAMIENTO:	
7.1) Continuidad <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	
7.2) Progresión <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	
7.3) Multilateralidad <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	
7.4) Individualización <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	
7.5) Transferencia <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	
7.6) Variación <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	
OBSERVACIONES: COMPLÉTALO <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	