

El trabajo consta de dos partes; Primero se **diseñará** una tabla de ejercicios para desarrollar la fuerza, con su correspondiente calentamiento y estiramientos. Después se realizarán en clases los ejercicios que habéis diseñado vosotros mismos. Pensar que los ejercicios que diseñéis, luego los tendréis que realizar en clase. Este trabajo se realizará por parejas, aunque tendréis que entregar una planificación específica para cada alumno.

Durante el primer día de práctica se deberán hacer las modificaciones adecuadas (más repeticiones, menos tiempo de descanso, modificar ejercicios aburridos, etc...) para mejorar vuestro entrenamiento, y sobre esas modificaciones, otra ficha para próximas clases.

Pautas a seguir en la parte teórica:

1. Un calentamiento que dure 5 minutos. Especificar las tareas a realizar en el calentamiento y poner los dibujos de los ejercicios.
2. Circuito: al menos 8 ejercicios en los que se trabaje piernas, brazos y tronco. Debe durar unos 15 minutos. Se debe utilizar la tabla que se adjunta.
 - a. Explicar claramente cada uno de los ejercicios que se van a realizar, detallando el **tiempo o repeticiones** por ejercicio, las **series** (veces que se hace cada ejercicio) y el **descanso y los principales músculos implicados**.
 - b. Hay que incluir:
 - ejercicios por parejas
 - ejercicios con autocarga
 - ejercicios con pequeños materiales (balones medicinales, bandas elásticas, bancos...)
3. Una **parte final o vuelta a la calma** donde realizarás **ejercicios de estiramiento**. Especificar las tareas y poner el dibujo y el músculo implicado.

Pautas a seguir en la parte práctica:

El día de la práctica se deberá seguir el trabajo teórico. Calentamiento-Circuito-Estiramientos. Se deberán corregir los errores en el propio trabajo, así se mejorará para próximas sesiones. Primero se colocará el material a utilizar y después se realizará la práctica sin interrupciones.

Podréis utilizar las siguientes plantillas que os facilito, u otra que elaboréis vosotros. Y recordad que la primera ficha que realicéis será un borrador, donde corregiréis ejercicios y volumen, y la segunda la definitiva.

Nombre: _____ N°: _____ Curso _____

EJERCICIO	DESCRIPCION	TIEMPO/ REPETIC	SERIES/ DESCANSO	MUSCULOS IMPLICADOS	DIBUJO RESUMEN
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					

