

GUIÓN PARA EL TRABAJO DE PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

(Fecha de entrega semana del 11 al 15 de noviembre)

Debéis realizar una planificación deportiva dirigida a vosotros mismos, con el objetivo de mejorar alguna de vuestras cualidades físicas básicas evaluadas a principio de curso.

La planificación se concretará en el diseño de un **mesociclo**, que deberá incluir las cargas y contenidos generales de las sesiones (**extensión máxima 4 hojas**)

Solo es necesario que desarrolléis **una** de las sesiones, que será de donde saldrán los dos ejercicios que expondréis durante la defensa del trabajo delante de los compañeros.

Datos iniciales:

- Peso.
- Talla.
- IMC (Índice de Masa Corporal)
- Resultado del test de la Condición Física escogida.
- Medios materiales e instalaciones deportivas de las que dispones o puedes tener acceso.
- Periodos semanales dedicados al entrenamiento.

En la planificación deberán aparecer:

- Breve introducción para justificar la cualidad escogida y la forma de llevar a cabo la planificación.
- Número de días de entrenamiento a la semana (numeradas y fechadas)
- Duración en tiempo de cada una de la sesiones.
- Métodos escogidos de entrenamiento.
- Tipo de actividad seleccionado, intensidad y cuantificación de cargas (metros, kilos, saltos, repeticiones...)

Consideraciones a tener en cuenta a la hora de diseñar el plan de entrenamiento:

- Deberéis tener en cuenta **cada uno** de los principios fundamentales del entrenamiento.
- Deberá estar ajustado a vuestras características individuales y a los medios, espacios y tiempo de los que disponéis de la forma más realista posible.

Nota:

Se valorará la originalidad del trabajo. El proceso es tan o más importante que el resultado final. Y sobre todo, que se ajuste a vuestra realidad y entorno, y a vuestras propias características.

Los trabajos se deberán enviar a morenocabrera.iespilarlorenegar@gmail.com durante el periodo señalado de entrega

Calendario Proyecto 1º trimestre	
Sesiones teóricas	28-31 octubre
Presentación-envío	11-15 noviembre
Defensa del trabajo	18-29 noviembre

La **defensa de los trabajos** consistirá en la presentación de **dos** de los **ejercicios** propuestos en la sesión del mesociclo que desarrolláis en el trabajo, para la que tendréis **4 minutos** de tiempo (breve resumen de los ejercicios planteados, contextualización de la sesión y justificación)