

GUIÓN TRABAJO CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

1. INTRODUCCIÓN.
 - A. Concepto de salud.
 - B. Factores que influyen en la salud.
 - C. Relación de Actividad Física y salud. Adaptaciones en el organismo.
 - D. Hábitos perjudiciales para la salud.
2. NIVEL INICIAL DE CONDICIÓN FÍSICA.
 - A. Tabla de resultados.
 - B. Archivo Excel y gráfica de resultados.
3. METAS.
4. PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA.
 - A. Calentamiento.
 - B. Elaboración de un plan semanal de actividad física.
 - a. Resistencia: entrenamiento de resistencia aeróbica señalando: duración e intensidad.
 - b. Fuerza. Circuito de ejercicios señalando: grupo muscular, series y repeticiones. Incluir representación gráfica.
 - c. Flexibilidad. Circuito de ejercicios de Stretching de Anderson señalando: grupo muscular, duración. Incluir representaciones gráficas.
5. REFLEXIÓN PERSONAL.
 - A. Sobre los contenidos de la unidad didáctica.
 - B. Evaluación: del profesor, de las clases, autoevaluación.