

Ciclo Superior de Acondicionamiento Físico

2021 - 2022

PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA ENLAZA EDUCAFIT

Centro: IES La Guancha (38008572).

Familia profesional: Actividades físicas y deportivas.

Profesor titular y gestor: Francisco Javier González García.

DNI:43365988V

Especialidad docente: 244 Educación Física.

Datos de contacto: 609027062 (particular) e-mail: kalarson@hotmail.com

TEMA:

CIRCUITO DE POBLACIONES ESPACIALES: PERSONAS MAYORES

KALA



I.E.S. LA GUANCHA

PROYECTO ENLAZA: EDUCAFIT

Debes comentar las características de la persona que vas a entrenar descubriéndolas después de realizarle la entrevista.

Se debe explicar el método y dosis de entrenamiento que vas a realizar.

Debes realizar dos circuitos pues tu usuario irá 4 días a la semana durante una hora. Circuito tipo 1 para los días primero y tercero y el circuito tipo 2 para los días segundo y cuarto.

Circuito 1

- Avanzar en línea recta de un punto a otro sin salirse de las baldosas.
- Trabajo de movilidad de hombros realizando rotaciones con una pica.
- Recibir pelota/pasarla
- Subir y bajar step
- Flexión de brazos en pared
- Press Palof
- Sentadilla isométrica ($>90^\circ$)
- Movimiento de kettlebell de un punto a otro
- Aducción isométrica de piernas sentados con pelota

Circuito 2

- Recibir pelota
- Avanzar lateralmente en línea recta de un punto a otro sin salirse de las baldosas.
- Subir y pasar step
- Plancha frontal en pared
- Peso muerto
- Remo
- Sentarse y levantarse
- Presión isométrica de churro
- Avanzar en línea recta de un punto a otro sin salirse de las baldosas + recibir pelota.



Perfil:

Josefina, de 78 años

Artrosis

Problemas de equilibrio venidos por pérdida de masa muscular y problemas óseos (operación de rodilla derecha)

Ligera anteriorización de hombros

Objetivos:

Trabajar la higiene postural y la movilidad

Ganar/mantener niveles de fuerza

Recuperar confianza al caminar (equilibrio)

Realizar trabajo neuromuscular

Método:

Activación previa al circuito propuesto

Trabajaremos por tiempos, buscando siempre la calidad de las repeticiones antes que el volumen de entrenamiento (repeticiones efectivas)

Cada circuito tiene trabajo coordinativo de tren superior e inferior, así como trabajo de acondicionamiento de fuerza de la zona media y trenes superior e inferior.

Estos circuitos están diseñados como una toma de contacto mediante la cual se calibrará el siguiente microciclo; le podremos ir incorporando trabajos compensatorios específicos con la información que vayamos obteniendo, así como podremos identificar ejercicios a los que les podamos añadir progresiones con el objetivo de que tenga aún más transferencia a la vida diaria de Josefina, como puede ser avanzar por el camino de baldosas o subir el step mientras agarra una kettlebell con uno de sus brazos, simulando la bolsa de la compra.



CIRCUITO 1

- Avanzar en línea recta de un punto a otro sin salirse de las baldosas.
- Trabajo de movilidad de hombros realizando rotaciones con una pica.
- Recibir pelota/pasarla
- Subir y bajar step
- Flexión de brazos en pared
- Press Palof
- Sentadilla isométrica ($>90^\circ$)
- Movimiento de kettlebell de un punto a otro
- Aducción isométrica de piernas sentados con pelota



PROYECTO ENLAZA: EDUCAFIT



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL



POSICIÓN FINAL



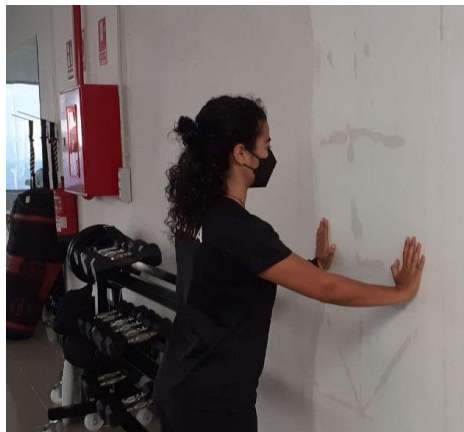
POSICIÓN FINAL



POSICIÓN FINAL



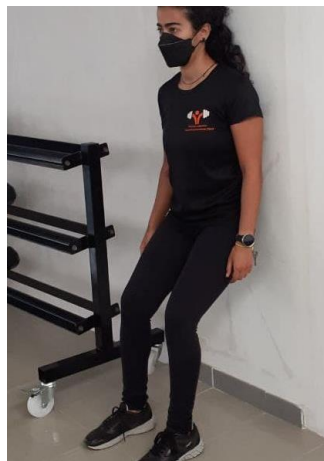
PROYECTO ENLAZA: EDUCAFIT



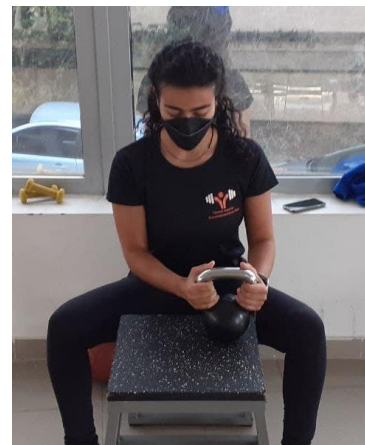
POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN INICIAL



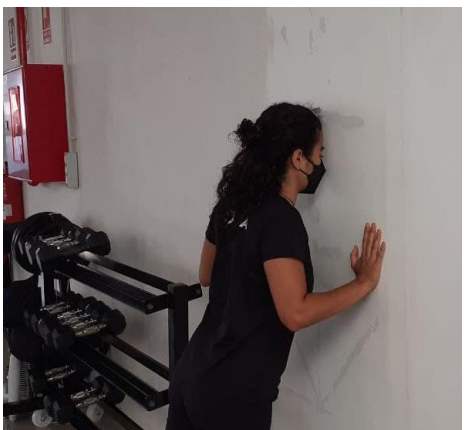
POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN INICIAL



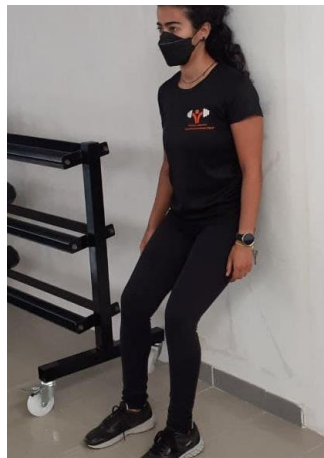
POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL



POSICIÓN FINAL



POSICIÓN FINAL



POSICIÓN FINAL



POSICIÓN FINAL

CIRCUITO 2

- Recibir pelota
- Avanzar lateralmente en línea recta de un punto a otro sin salirse de las baldosas.
- Subir y pasar step
- Plancha frontal en pared
- Peso muerto
- Remo
- Sentarse y levantarse
- Presión isométrica de churro
- Abducción con miniband
- Avanzar en línea recta de un punto a otro sin salirse de las baldosas + recibir pelota.



PROYECTO ENLAZA: EDUCAFIT



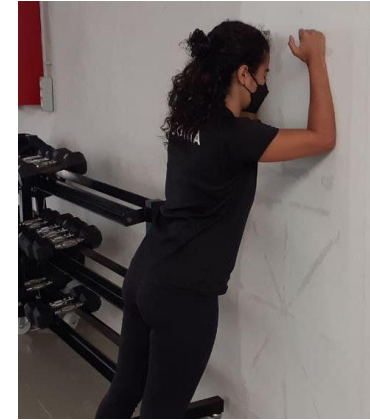
POSICIÓN INICIAL



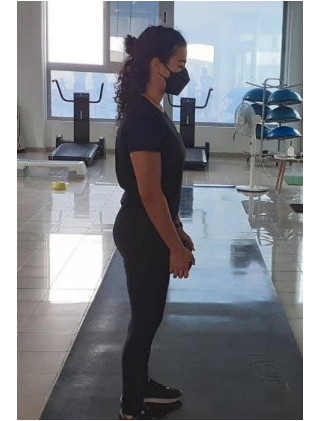
POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN INICIAL



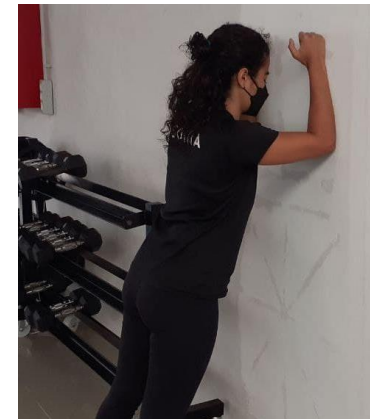
POSICIÓN FINAL



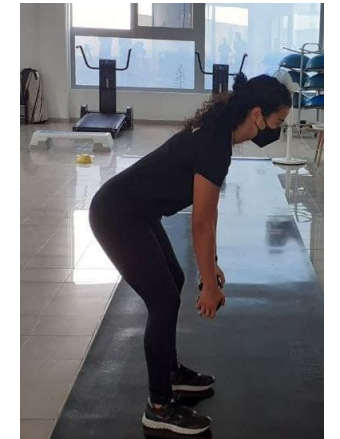
POSICIÓN FINAL



POSICIÓN FINAL



POSICIÓN FINAL



POSICIÓN FINAL



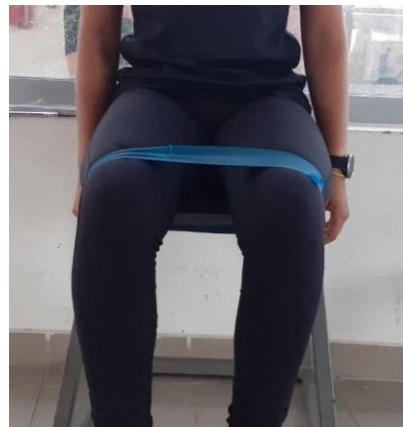
POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN INICIAL



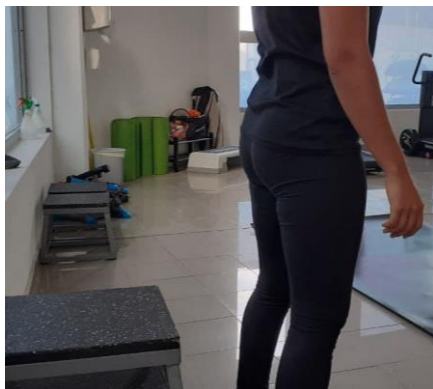
POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN INICIAL



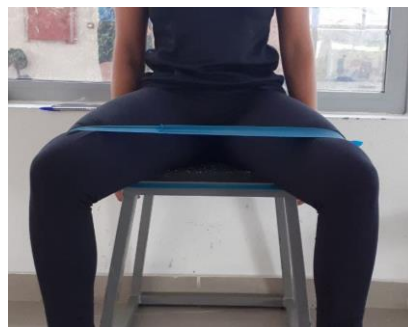
POSICIÓN FINAL



POSICIÓN FINAL



POSICIÓN FINAL



POSICIÓN FINAL



POSICIÓN FINAL