

Ciclo Superior de Acondicionamiento Físico

CURSO 21 - 22

PROYECTO INNOVACIÓN EDUCATIVA 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:

fgongar@canariaseducacion.es

TEMA:

REUNIÓN FAMILIA PROFESIONAL
- 17 MARZO 2022 -

KALA





ANEXO V

CONVOCATORIA PARA EL DESARROLLO DE PROYECTOS/TALLERES DE INNOVACIÓN EN FORMACIÓN PROFESIONAL, EN ENSEÑANZAS PROFESIONALES DE ARTES PLÁSTICAS Y DISEÑO Y EN ENSEÑANZAS DEPORTIVAS, PARA EL CURSO ACADÉMICO 2021-2022.

ACUERDO DE PARTICIPACIÓN/COOPERACIÓN DE OTROS DEPARTAMENTOS Y/O CENTROS

IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTO/TALLER.

Denominación del proyecto:		
Nombre del Centro:		Código del centro:
Familia profesional/departamento:		
Docente titular y gestor:		

DEPARTAMENTO Y CENTRO COLABORADOR

El departamento/centro que se indica a continuación establece su compromiso de colaboración en el desarrollo de este proyecto, cuyas funciones y actividades de colaboración quedan reflejadas en el proyecto presentado (Anexo IV) y se detallan a continuación:

.....

Nombre del Centro colaborador:		Código del centro colaborador:	
Director/a:		DNI:	
Familia profesional / departamento:		Fecha de la reunión en la que se decide el apoyo del departamento:	
Jefe/a de departamento:		DNI:	
Fecha de información al claustro:		Fecha de aprobación en el Consejo Escolar/Social:	

En de de 2021

VºBº Responsable del centro y departamento.

Fdo.:

(señ)

ANEXO V.

CONVOCATORIA PARA EL DESARROLLO DE PROYECTOS/TALLERES DE INNOVACIÓN EN FORMACIÓN PROFESIONAL, EN ENSEÑANZAS PROFESIONALES DE ARTES PLÁSTICAS Y DISEÑO Y EN ENSEÑANZAS DEPORTIVAS, PARA EL CURSO ACADÉMICO 2021-2022.

Acuerdo de participación/colaboración con otros departamentos y/o centro.

DEPARTAMENTO Y CENTRO COLABORADOR

El departamento/centro que se indica a continuación establece su compromiso de colaboración en el desarrollo de este proyecto, cuyas funciones y actividades de colaboración quedan reflejadas en el proyecto presentado (Anexo IV) y se detallan a continuación:

ACUERDO DE VINCULACIÓN CON EL IES LA GUANCHA PARA RECIBIR ACCIONES FORMATIVAS RELACIONADAS CON EL PROYECTO DE INNOVACIÓN DEL CURSO 22 - 23

Este documento ha sido firmado electrónicamente por:	
MARIA ROSARIO GAÑAN PEREZ - DIRECTORA GRAL DE FORMACIÓN PROF. Y EDUCACIÓN ADULTOS	Fecha: 19/04/2021 - 19:13:29
Este documento ha sido registrado electrónicamente:	
RESOLUCIÓN - Nº. 258 / 2021 - Tema: 1 - Libro: 570 - Fecha: 19/04/2021 19:19:36	Fecha: 19/04/2021 - 19:19:36
En la dirección https://sede.gobcan.es/sede/verifca_documento_ncl puede ser comprobada la autenticidad de este copia, mediante el número de documento electrónico siguiente: 01c1qjRQp0t-QuSACm5DA1X221K1521R3kml1C	
El presente documento ha sido descargado el 19/04/2021 - 19:20:23	

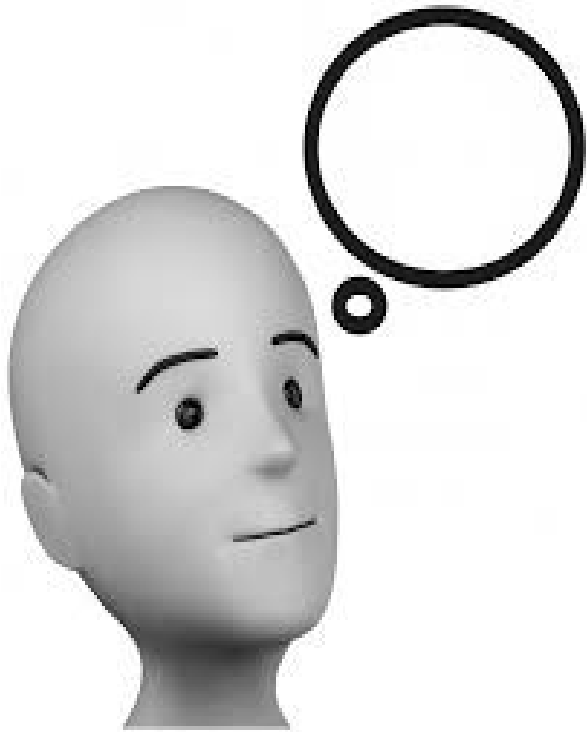
KALA



I.E.S. LA GUANCHA



“EL ENTRENAMIENTO TIENE MAYOR EFECTO SOBRE EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO QUE LA NUTRICIÓN, EL EQUIPAMIENTO, LA PSICOLOGÍA, LA TÉCNOLOGÍA O CUALQUIER OTRA ÁREA DE CONOCIMIENTO”

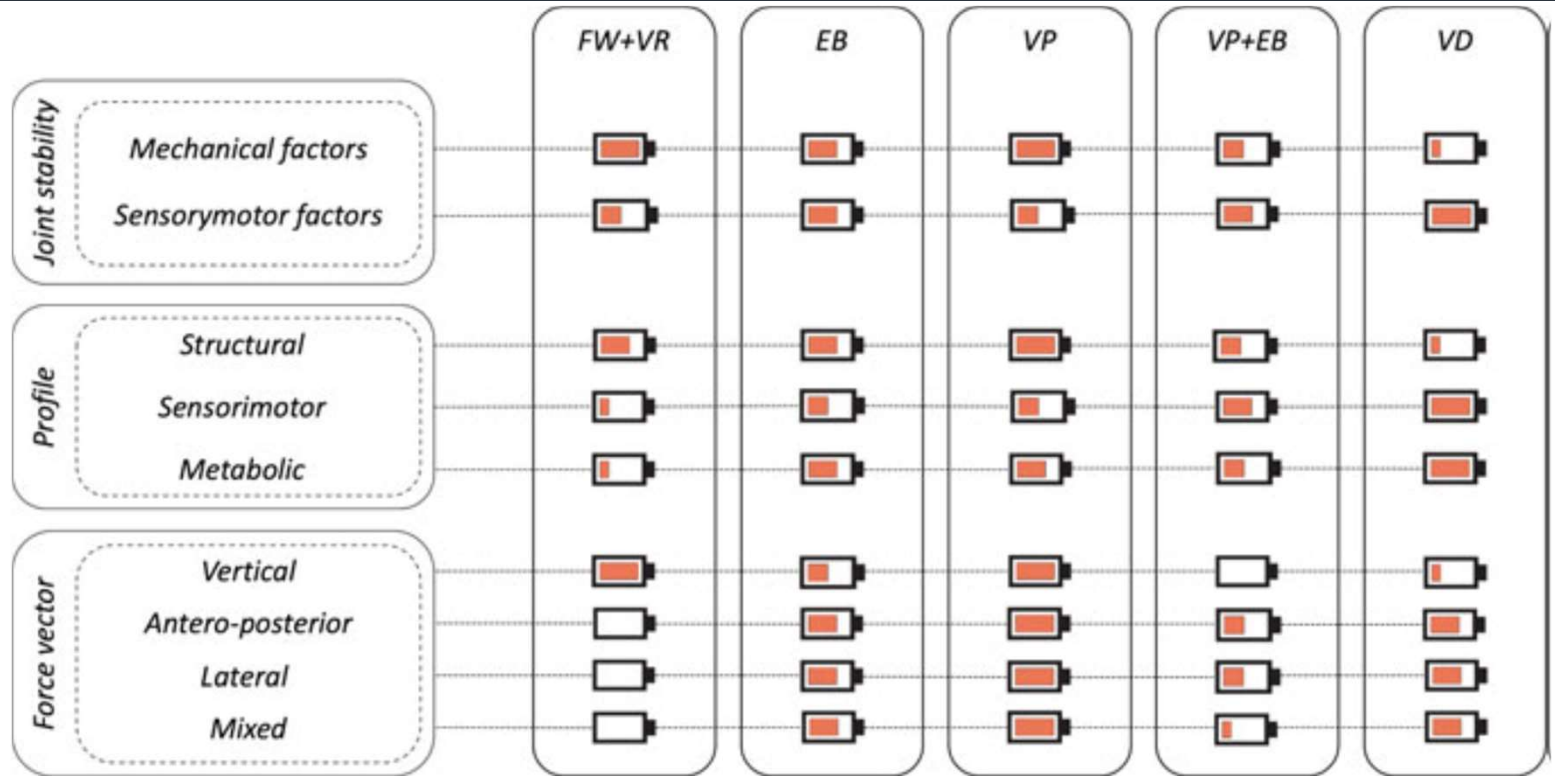
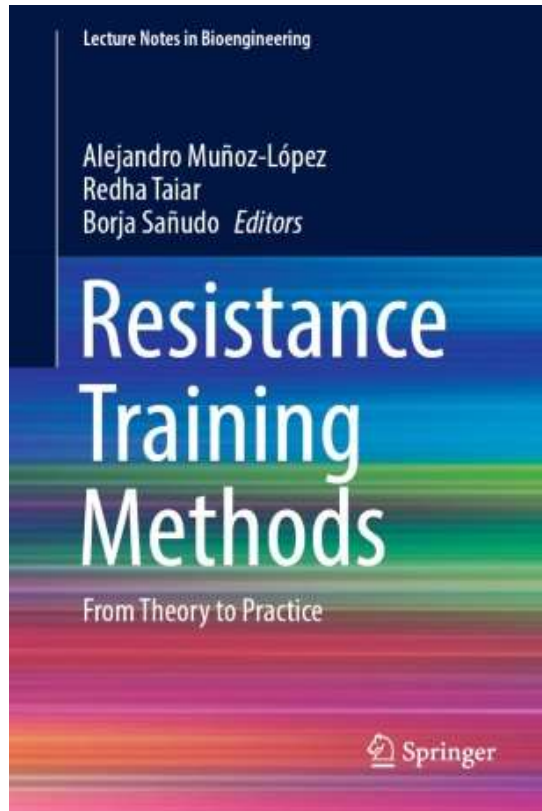


...el que diga lo contrario seguramente tenga comisión.

KALA







FW. Pesos libres + VR. Resistencia variable.
 EB. Elásticos.
 VP. Polea cónica.
 VD. Diversificación de vectores.

PROYECTO EDUCAFIT

- INICIO
- EL CENTRO
- PROFESORADO
- ALUMNADO
- ORIENTACIÓN / FAMILIAS
- DEPARTAMENTOS**
- ERASMUS+
- PROYECTOS / REDES
- RECONOCIMIENTOS
- CONTACTO

ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

VÍDEO INFORMATIVO FAMILIA PROFESIONAL

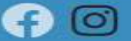
PROYECTO DE INNOVACIÓN "HEALTH TRAINING LAB"



PROYECTO DE INNOVACIÓN "TALLER DE INNOVACIÓN EDUCAFIT"



SÍGUENOS EN:



FONDO SOCIAL EUROPEO



Canarias
avanza
con Europa



Gobierno
de Canarias

CALENDARIO ESCOLAR 2021-2022

CALENDARIO ESCOLAR 2021-2022

IES LA GUANCHA
CALENDARIO CURSO 2021/22

SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL
1-30	1-31	1-30	1-31	1-31	1-28	1-31	1-30
1-30	1-31	1-30	1-31	1-31	1-28	1-31	1-30
1-30	1-31	1-30	1-31	1-31	1-28	1-31	1-30
1-30	1-31	1-30	1-31	1-31	1-28	1-31	1-30
1-30	1-31	1-30	1-31	1-31	1-28	1-31	1-30
1-30	1-31	1-30	1-31	1-31	1-28	1-31	1-30
1-30	1-31	1-30	1-31	1-31	1-28	1-31	1-30

KALA



I.E.S. LA GUANCHA

PROYECTO DE INNOVACIÓN HEALTH TRAINING LAB.

ACCIONES FORMATIVAS

PROTOCOLOS PREVENTIVOS

TUTORIALES

HEALTH TRAINING LAB.

“HEALTH TRAINING LAB” Laboratorio de análisis del movimiento, de la condición física y de prescripción de protocolos de entrenamiento físico-motriz para la mejora de la salud.

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

ÍNDICE:

1. JUSTIFICACIÓN DEL TALLER DE INNOVACIÓN DE NUEVA ASIGNACIÓN.
2. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO/TALLER.
3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL TALLER.
4. GESTIÓN DEL PROYECTO.
 - a. FASES DEL PROYECTO.
 - b. DESCRIPCIÓN DE LAS ACCIONES PLANIFICADAS.
 - c. FUNCIONES DE LOS PARTICIPANTES DEL PROYECTO.
5. IMPACTO Y ALCANCE DEL PROYECTO TALLER EN EL ÁMBITO DOCENTE Y EN EL SECTOR PROFESIONAL.
6. PRESUPUESTO.

1. JUSTIFICACIÓN DEL TALLER DE INNOVACIÓN DE NUEVA ASIGNACIÓN

Diagnóstico de la situación actual.

La Organización Mundial de la Salud define esta como el estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Dicha definición entró en vigor

PROYECTO EDUCAFIT



PROYECTO DE INNOVACIÓN "TALLER DE INNOVACIÓN EDUCAFIT"

ACCIONES FORMATIVAS

ACTIVIDADES NEUROMUSCULARES

APLICACIONES ESPECÍFICAS DE LOS MEDIOS

OPINIONES DE LOS USUARIOS

MEMORIA DEL PROYECTO

ANEXO IV.

CONVOCATORIA PARA EL DESARROLLO DE PROYECTOS/TALLERES DE INNOVACIÓN EN FORMACIÓN PROFESIONAL, EN ENSEÑANZAS PROFESIONALES DE ARTES PLÁSTICAS Y DISEÑO Y EN ENSEÑANZAS DEPORTIVAS, PARA EL CURSO ACADÉMICO 2021-2022.

Denominación del proyecto: Taller de innovación EducaFit.

Centro: IES La Guancha. 38008572.

KALA



PROYECTO ENLAZA EDUCAFIT

SALIDA ABIERTA CON POLÉA CÓNICA



**Vector latero-medial.
Sobrecarga excéntrica**

SUBIDA + LUNGE ATRÁS CON VIBRACIÓN MECÁNICA



- Alternancia en la serie
- Fluctuaciones
- Concatenación de ejercicios

KALA



PROYECTO ENLAZA EDUCAFIT

FLEXO-EXT CADENA CRUZADA EN MAQUINA NEUMÁTICA

Diversificación de vectores

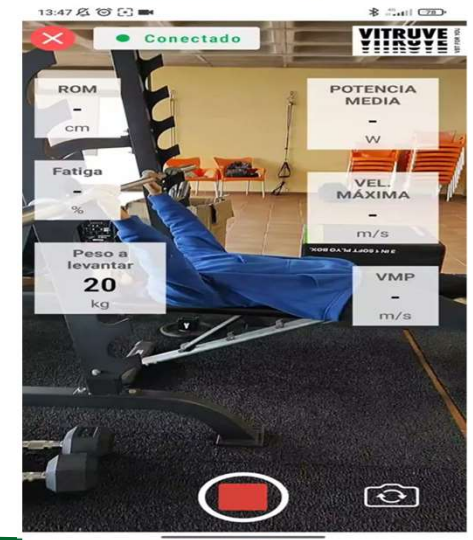
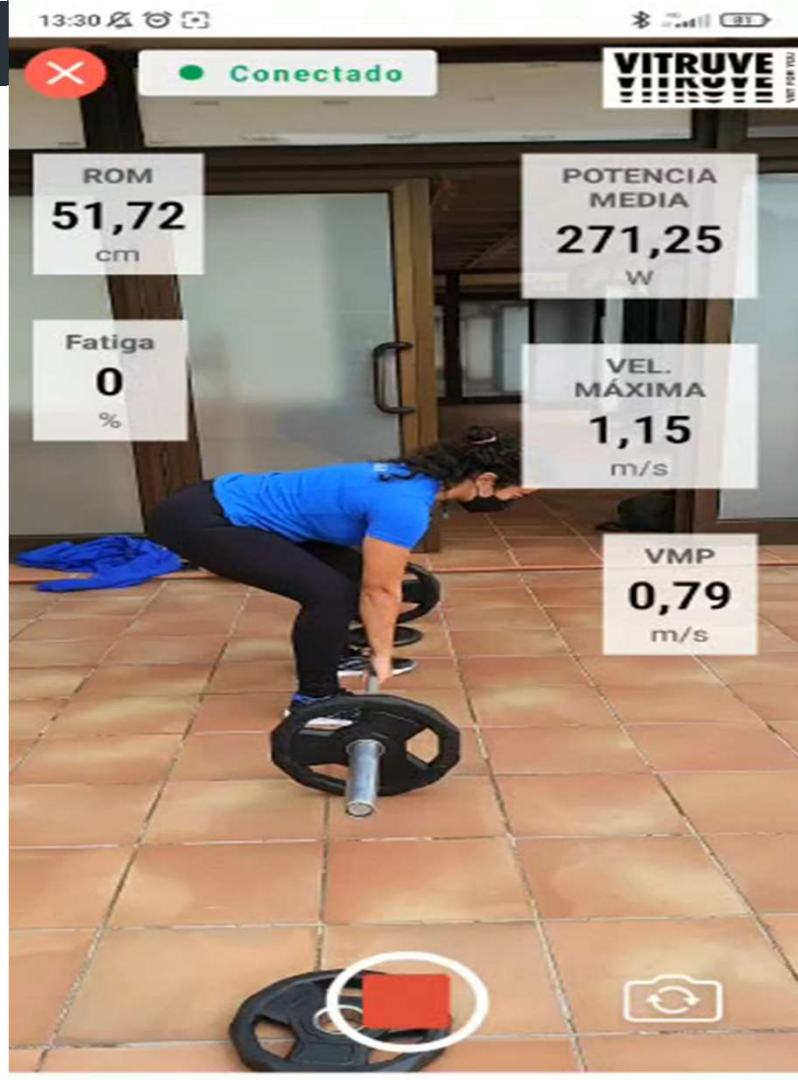


PROYECTO ENLAZA EDUCAFIT

TRACCIÓN + EMPUJE CON POLEA CÓNICA

- Vector postero-anterior y antero-posterior
- Concatenación de ejercicio
- Alternancia
- Sobrecarga excéntrica





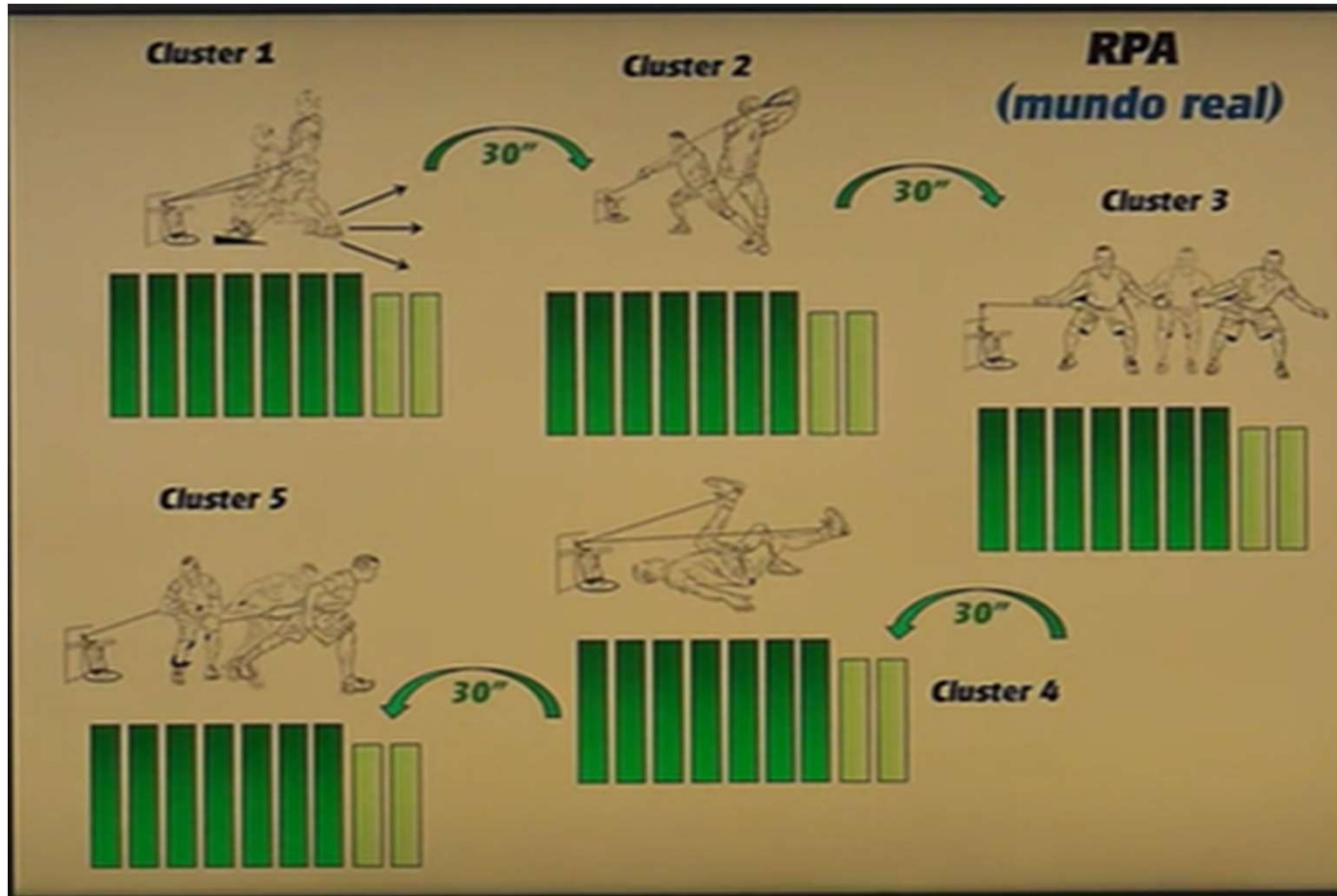


POSICIÓN INICIAL



POSICIÓN FINAL

CLÚSTER VARIABILIDAD



Effect of Flywheel Resistance Training on Balance Performance in Older Adults. A Randomized Controlled Trial

[Borja Sañudo¹](#), [Ángeles González-Navarrete¹](#), [Francisco Álvarez-Barbosa²](#), [Moisés de Hoyo¹](#), [Jesús Del Pozo¹](#), [Michael E Rogers³](#)



UNIVERSIDAD DE LEÓN

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS BIOMÉDICAS



Efectos de un entrenamiento con sobrecarga excéntrica sobre la fuerza, la capacidad funcional y la masa muscular en personas mayores de 65 años

SANTIAGO ADOLFO ARBOLEDA FRANCO

LEÓN 2014

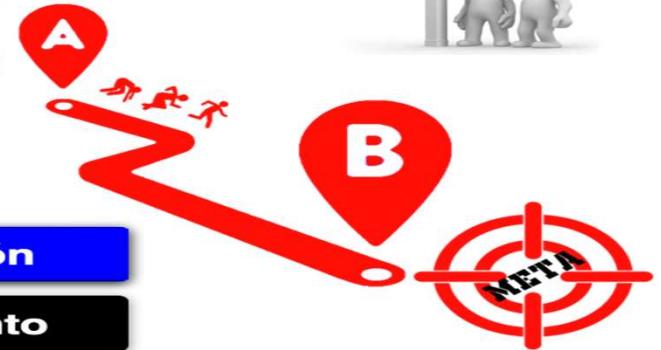
PROYECTO DE INNOVACIÓN HEALTH TRAINING LAB



Valoración Inicial

**Perfil
Condicional**

- Objetivos Iniciales**
- Punto de Partida**
- Hoja de Ruta**



- Prevención**
- Rendimiento**

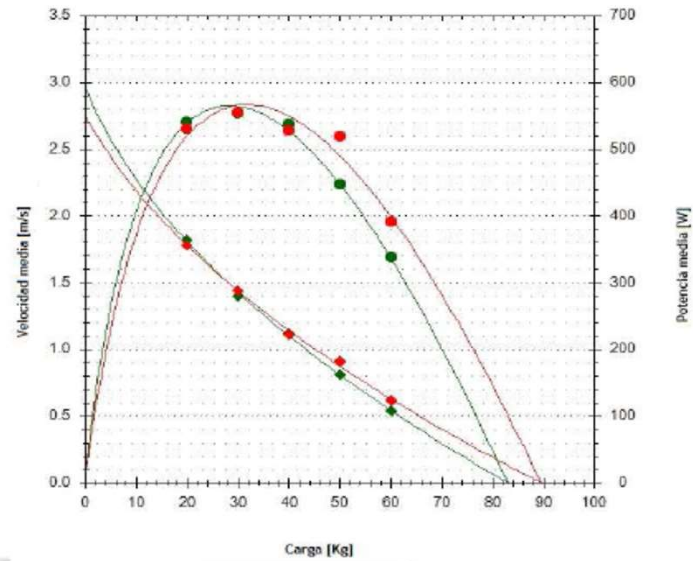
KALA



PLANIFICAR

Encoders Lineales

Prevencción
Rendimiento



Asimetrías Laterales

Distribución de la carga

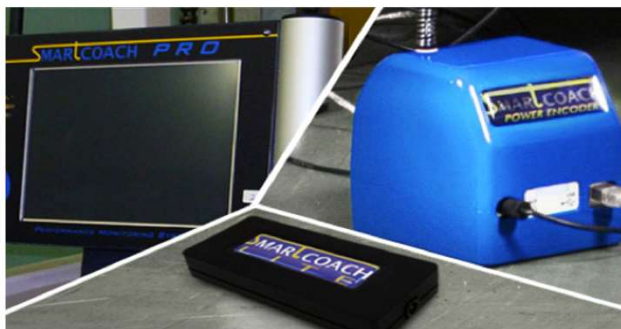
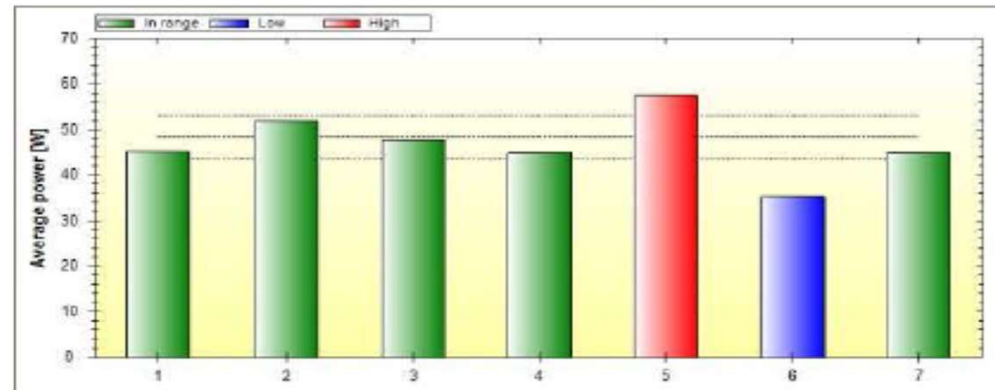


KALA



PLANIFICAR

Encoders Lineales



Feedback en tiempo real

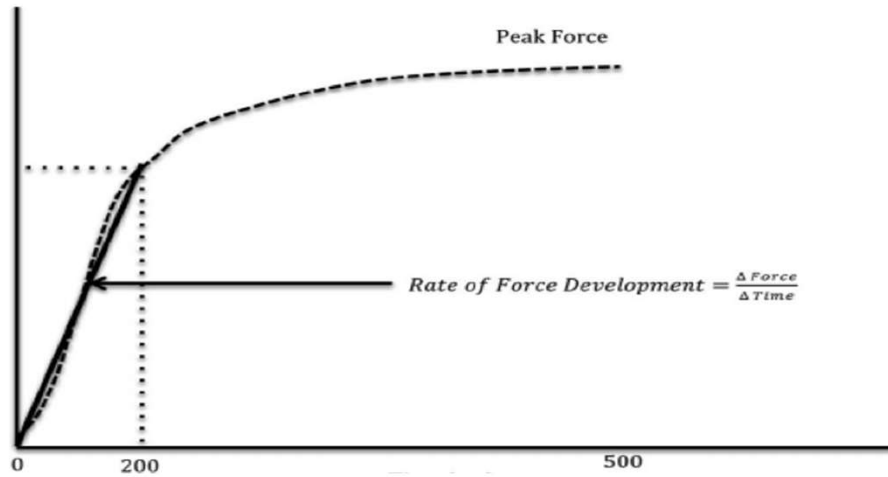
Optimización de la carga

Proceso aprendizaje



PLANIFICAR

Dinamómetros



Tests de Saltos

SJ

CMJ

CMJ (swing)

Rebound Jump

Diseños Específicos



< PRESS DE PECHO

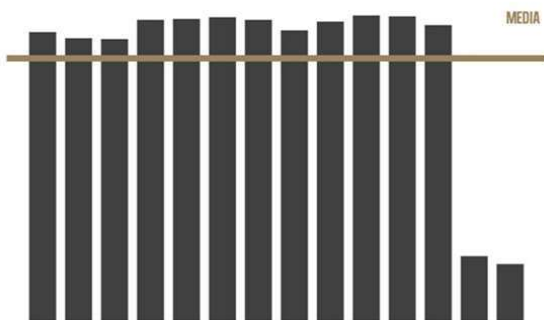
14/01/2022 09:32:16

gomas elásticas - dinámico - pecho, hombro

MEDIA **30,1** KG MÁX. **35,0** KG

VOLUMEN **421,7** KG

REPS. **14** FUERZA MEDIA TIEMPO **15** s



< CURL DE BÍCEPS

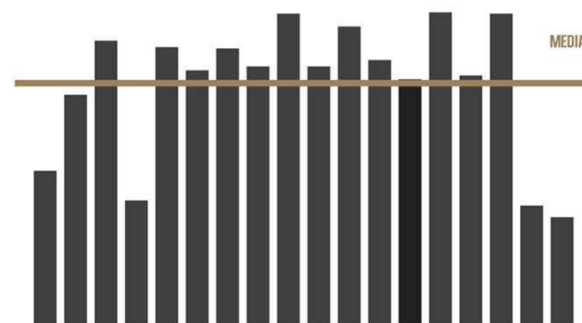
14/01/2022 09:40:42

gomas elásticas - dinámico - brazo

MEDIA **18,8** KG MÁX. **24,3** KG

VOLUMEN **337,5** KG

REPS. **18** FUERZA MEDIA TIEMPO **21** s



KALA



I.E.S. LA QUANCHA



1 de 1

Informe - 25 enero 2022

<p>Nombre: Gio Apellido: Rodríguez Masculino, 20 años</p>	<p>Comentarios :</p>
<p>V.A.S - -</p>	

Flexión de la rodilla en un ángulo de 30°, isquiotibiales

Configuración
 3 reps of 5 sec, 3s rest
 → Derecha 8.4 Kg
 ← Izquierda 8.4 Kg

Fuerza máxima

Izquierda	17.5 Kg	10.9%
Derecha	17.4 Kg	10.9%

Deficit 0.6%

Análisis de repeticiones para la fuerza máxima en Kg

Repetición	Izquierda (Kg)	Derecha (Kg)
1	16.9	13.6
2	16	17.4
3	17.5	15

Tel :
e-mail :

Rodríguez Giovana
Entrenador deportivo
Firma



VELOWIN

KALA 