

T.P. - Educación Física – Entrenamiento – 2T

- Alumnos varones 5to y 6to año ES
- Fecha de entrega: Mesa de Examen
- Escrito a mano
- Individual

1. Características físicas del deporte escogido

Mencionar cuáles son las características físicas del deporte escogido, para realizar el examen) teniendo en cuenta los siguientes criterios, y justificando cada una de las respuestas:

- ✓ Deporte individual o grupal
- ✓ Deporte cíclico o acíclico
- ✓ Deporte predominantemente anaeróbico, aeróbico o mixto (combinan los dos tipos dependiendo del momento)
- ✓ Tipo de cualidad física predominante
- ✓ Uso de fibra (FT, FTII, FTII B o de uso combinado)

2. Situación problemática

Un sujeto que realiza (**colocar el deporte escogido**) debe prepararse físicamente para el periodo competitivo que comenzará en dos meses. Para esto el entrenador ha decidido comenzar entrenando la resistencia y la fuerza del deportista, por lo que ha solicitado tu ayuda para la planificación de ciertos momentos de la sesión de entrenamiento:

- Sesión 1: Entrada en calor (en el resto de la sesión realizará técnica deportiva)
- Sesión 2: Entrenamiento de la Resistencia aeróbica.1 ejercicio
- Sesión 3: Resistencia aeróbica.1 ejercicio (distinto al anterior)
- Sesión 4: Entrenamiento del core (5 ejercicios abdomen y 5 de espalda baja)
- Sesión 5: Resistencia (a elección).
- Sesión 6: Entrenamiento del core (5 ejercicios abdomen y 5 de espalda baja distintos a la Sesión 4)
- Sesión 7: Fuerza máxima de piernas. 2 ejercicios.
- Sesión 8: Entrada en frio (ha realizado táctica deportiva)
- Sesión 9: Fuerza máxima de brazos. 2 Ejercicios de cada uno.
- Sesión 10: Entrada en calor (en el resto de la sesión realizará técnica deportiva)
- Sesión 11: Fuerza explosiva. 2 ejercicios
- Sesión 12: Fuerza hipertrofia de piernas y brazos. 2 ejercicios de cada uno

A tener en cuenta:

- Es un deportista con una experiencia deportiva. Tiene 20 años. Es hombre.
- Los momentos de cada actividad propuesta.
- Cada momento de la sesión de entrenamiento (entrada en calor, el método de entrenamiento de la fuerza y resistencia escogido, la entrada en frío) debe responder a las características del deporte.
- Los ejercicios del entrenamiento de la fuerza y la resistencia deben estar enmarcados como los “cuadros de entrenamiento” (sin los *beneficios* y *observaciones*)
- justificar la realización de los ejercicios escogidos en la entrada en calor y en frío, con respecto a las actividades que se realizaban en dicha sesión de entrenamiento.
- No todos los métodos de entrenamiento (ya sea de la resistencia o de la fuerza) se aplican a todos los deportes; ya que los mismos responden a las características del mismo (o disciplina deportiva) que se quiera entrenar.

Ejemplo ilustrativo: si se comparara el entrenamiento de un atleta que realiza “salto con garrocha” con un “maratonista”, se podrá ver que algunos métodos de entrenamiento podrán ser los mismos, pero otros no, ya que son disciplinas distintas, con características físicas propias que lo distinguen una de la otra. Es decir que, por ejemplo, el garrochista deberá entrenar mucho más la fuerza explosiva y la resistencia anaeróbica que el maratonista, cuyo entrenamiento se basa en el de la fuerza general e hipertrofia y la resistencia aeróbica.

Por este motivo se pide **justificar** cada método seleccionado.

- Tests para ser utilizados como referencia para los métodos de entrenamiento (queda a criterio de cada alumno qué test utilizarán (y cuáles desechar), los cuales responden al tipo de deporte escogido.).
 - ✓ Fuerza Máxima Piernas: 100kg
 - ✓ Fuerza Máxima Brazos: 80kg
 - ✓ 100 metros llanos: 12 segundos
 - ✓ 400 metros llanos: 1 minuto
 - ✓ 1000 metros llanos: 3 minutos

Criterios de evaluación

- ✓ Presentado con carátula y hojas enumeradas
- ✓ Coherencia y cohesión
- ✓ Responder solamente lo solicitado
- ✓ Uso ortográfico adecuado
- ✓ Exámenes con respuestas iguales serán rechazados