

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE

Como ya hemos visto en clase, hay diferentes tipos de capacidades físicas que afectan directamente sobre nuestra salud y calidad de vida como son: resistencia cardiorrespiratoria, resistencia y fuerza muscular y flexibilidad (ADM). A continuación, os voy a facilitar una tabla, donde se relaciona estas capacidades físicas con el tipo de actividad física, la frecuencia, la intensidad y la duración:

	R. CARDIOVASCULAR	R. y F. MUSCULAR	FLEXIBILIDAD (ADM)
TIPO DE ACTIVIDAD	- Andar a paso rápido - Correr - Saltar a la comba - Ir en bicicleta - Nadar - Bailar - Patinar - Hacer deporte (fútbol, baloncesto, pádel, etc.)	- Abdominales - Piernas (saltos, etc.) - Brazos (flexiones, etc.) - Lumbares - Glúteos	- Ejercicios de movilidad articular - Estiramientos de diferentes partes corporales (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, etc.)
FRECUENCIA	3 veces por semana	3 veces por semana	Todos los días
INTENSIDAD	Zona de actividad*	2-3 series de 10 repeticiones	Mantener la posición del ejercicio
DURACIÓN	30-40 minutos mínimo	Sin tiempo fijo	Mantener posición cada vez 10-15 seg. para cada lado y ejercicio.

*Zona de actividad: recordar que en clase hicimos una sesión para la toma de pulsaciones y calculamos la zona donde deberíamos trabajar según nuestra frecuencia cardíaca máxima y edad, entre el 60-80% de tu FC_{máx}.

- Fuente bibliográfica: Peiró, C. y Devís, J. (1991). Proyecto de Educación Física y Salud. Cuadernos de Pedagogía, nº 194, 70-73.

A partir de estos datos, y teniendo en cuenta tu horario habitual, intenta planificar un entrenamiento semanal lo más real posible, según tus posibilidades, horarios, materiales y espacios disponibles, para 2 semanas, variando las actividades y teniendo en cuenta las recomendaciones indicadas arriba:

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ACTIVIDADES HORARIO							

SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ACTIVIDADES HORARIO							