

## 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:

	<b>R. CARDIOVASCULAR</b>	<b>R. y F. MUSCULAR</b>	<b>FLEXIBILIDAD (ADM)</b>
<b>TIPO DE ACTIVIDAD</b>	- 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.)
<b>FRECUENCIA</b>	3 veces por semana	3 veces por semana	Todos los días
<b>INTENSIDAD</b>	Zona de actividad*	2-3 series de 10 repeticiones	Mantener la posición del ejercicio
<b>DURACIÓN</b>	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<sub>máx</sub>.

- 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:

<b>SEMANA 1</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
<b>ACTIVIDADES HORARIO</b>							

<b>SEMANA 2</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
<b>ACTIVIDADES HORARIO</b>							