

# TRABAJO TEÓRICO-PRÁCTICO

# FUERZA Y FLEXIBILIDAD

## 1ª PARTE DEL TRABAJO

**OBJETIVO:** Elaborar un dossier digital a través de fotos y/o vídeos de los siguientes ejercicios:



- Ejercicios que desarrollan la **fuerza** mediante el **método de autocargas/sobrecargas** para cada uno de los principales músculos.
- Estiramientos que mejoran la **flexibilidad** mediante el **método activo/pasivo** para cada uno de los principales músculos.

Se tendrá que diferenciar perfectamente el movimiento del músculo implicado y la posición correcta de ejecución de cada uno (cuidando la higiene postural). En los ejercicios de fuerza es importante que haya una foto de la posición inicial y final para saber cómo es el movimiento. También podéis hacer pequeños vídeos. Se valorará la originalidad de los ejercicios realizados y el material utilizado.

La entrega del trabajo se realizará de manera **digital** a través de PowerPoint, aplicaciones de edición de vídeo o foto, CANVA, GENIALLY etc. Se entregará a través de la tarea correspondiente en **TEAMS**.

El trabajo se realizará en clase en 3 sesiones como máximo y en grupos de 3 personas. Todos deberán participar y aparecer en las fotos/vídeos de los ejercicios.

**Los músculos para los que debéis hacer los ejercicios de fuerza y flexibilidad son:**

PARTE SUPERIOR DEL CUERPO: BRAZOS	PARTE CENTRAL DEL CUERPO: TRONCO	PARTE INFERIOR DEL CUERPO: PIERNAS
Bíceps Tríceps Deltoides (parte anterior) Deltoides (parte posterior) Deltoides (parte media) Flexores de la mano	Pectoral Trapecio Dorsales Recto abdominal Oblicuos Lumbares	Glúteos Psoas ilíaco Aductor mayor Abductor (tensor de la fascia lata) Cuádriceps Isquiotibiales Gemelos

**Ejemplo de estructura del trabajo:**

MÚSCULO: BÍCEPS	
FUERZA	FLEXIBILIDAD
AQUÍ SE PONE EL MÉTODO UTILIZADO EN EL EJERCICIO	AQUÍ SE PONE EL MÉTODO UTILIZADO EN EL ESTIRAMIENTO
Aquí se ponen las fotos / vídeo del ejercicio	Aquí se ponen las fotos / vídeo del estiramiento

## **2º PARTE DEL TRABAJO**

Diseñar **2 sesiones** para el trabajo de fuerza. Deben incluirse las siguientes partes en cada una de ellas:

- **Objetivo de la sesión**
- **Calentamiento**
- **Parte principal de la sesión (trabajo de fuerza)**
- **Vuelta a la calma**

**Se debe especificar:** tiempos de los ejercicios, series, repeticiones, explicaciones de los ejercicios realizados, materiales necesarios, dibujos. Se valorará la diversidad de ejercicios utilizados.

Apoyaros en los apuntes para hacer sesiones de trabajo realistas, como si fuerais vosotros los que vais hacer esa sesión (en peso, repeticiones, intensidad, etc.)

## **3ª PARTE DEL TRABAJO**

Buscar **4 test diferentes** a los realizados en clase para evaluar la fuerza con su baremo correspondiente. Escribid en qué consiste, aportad fotos, baremos, etc.