

TAREAS CICLO ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Módulo: Valoración de la condición física. Profesor: Carlos Álvarez

- Supuesto práctico de entrenamiento: Una vez que se ha elegido en clase el *supuesto práctico*, cada alumno deberá elaborar un programa de entrenamiento de un año de duración especificando los ejercicios, series, repeticiones, descansos, cargas, volúmenes, intensidades, etc., de todas aquellas semanas que él considere oportuno dentro de los mesociclos desarrollados en la programación. Toda la programación deberá estar centrada en los objetivos que pretenda cumplir cada cliente.

Dicha programación deberá presentarse en formato Power Point y además defenderla delante de los compañeros durante 15 minutos, todo ello durante el mes de abril y mayo. El formato de la presentación ya está explicado en clase.

- Elaboración dieta a través del programa DIAL: una vez visto en clase el manejo del programa y explicado el tema de nutrición, la situación planteada es mujer postmenopáusica, con osteopenia y pequeña falta de vitamina D. El informe resultante debe estar bien presentado, apaisado, con las tablas y gráficos correspondientes (consumo, aporte, perfil calórico, perfil lipídico, calidad de la grasa, índice de alimentación saludable y otros objetivos). Además, cualquier alumno podrá presentar otros tipos de dieta o bien sus propios hábitos anotando la ingesta de alimentos de uno a tres días. La presentación del trabajo se realizará vía correo electrónico, en formato PDF y antes del domingo 22 de marzo a las 24:00 horas.

Durante estos 15 días, el profesor mantendrá comunicación abierta todos los días de 8,30 a 14,20 con los alumnos para las posibles dudas que puedan surgir a través de distintas plataformas digitales como correo electrónico, Dropbox, Whatsapp, Skype y Educamadrid.

Módulo: Fitness en SEP. Profesor: Carlos Álvarez

- Entrenamiento de fuerza de tren superior con objetivo mejora de rendimiento: Los alumnos deberán continuar con el entrenamiento iniciado en las clases prácticas de fitness esta última semana. Ya pasados los tests físicos, todos disponen de las cargas, series y ejercicios a realizar y además de los objetivos físicos que deben alcanzar. Deberán seguir entrenando durante tres días a la semana y tres semanas más. Al terminar dicho periodo, se volverán a testar y comprobar si los objetivos propuestos se han cumplido. Se hará una puesta en común para valorar los aprendizajes de dicho entrenamiento individualizado.

Durante estos 15 días, los alumnos deberán valorar las posibles mejoras del rendimiento obtenido y tomar las decisiones oportunas sobre la recuperación, cargas e intensidades individuales. Ante cualquier duda, la comunicación será principalmente vía correo electrónico o whatsapp.

Módulo: Acondicionamiento físico en agua Profesora: Carmen Calderón

- Envío a través de Classroom la presentación del tema de Lesionado Medular en el medio acuático y la ficha de tareas del tema.
- Envío a través de Classroom el tema de Fitness Acuático y las tareas para su trabajo.
- Preparación de sesiones de Acondicionamiento Físico en agua a través de Google Drive de forma colaborativa.

Durante estos 15 días, la profesora mantendrá comunicación abierta todos los días de 8,30 a 14,20 con los alumnos para las posibles dudas que puedan surgir a través de correo electrónico.

Módulo: Actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical. Profesor: José Manuel Sobrín.

Los alumnos/as deberán realizar un trabajo de investigación sobre uno de los siguientes temas:

- a) Aeróbic en Silla de Ruedas. Composición. Enseñanza. Dirección. Dinamización y motivación hacia la práctica. Metodología: Técnicas y Estilos.
- b) Adaptaciones y modificaciones de las AFSM para personas con discapacidades físicas y sensoriales.

La estructura del trabajo deberá ser la siguiente:

- *Portada:* donde debe constar el título del trabajo, el nombre del autor, curso, asignatura, grupo, etc. Es la fuente que permite identificar el trabajo.
- *Sumario o tabla de contenidos:* recoge los diferentes apartados que se tratan en el documento, con sus correspondientes subdivisiones, si las hubiera, en el orden en que aparecen en el texto y con mención de la página donde comienzan.
- *Introducción:* describe el propósito y los objetivos del trabajo, así como la metodología utilizada.
- *Cuerpo del trabajo:* debe estar estructurado en epígrafes claramente señalados y destacados.
- *Conclusiones:* en ellas se deben presentar los resultados de nuestro trabajo.
- *Anexos:* en esta parte se recoge información complementaria que facilita la comprensión del texto, como gráficos, fotografías, glosarios, muestras de datos, etc.

- *Bibliografía*: es el conjunto de documentos utilizados para la elaboración del trabajo, aunque no se hayan citado. Habitualmente se presenta de forma alfabética. Para su realización hay que ceñirse a unas normas muy precisas.

Para su evaluación deberán enviar en formato WORD o PDF al mail del profesor antes del día 26 de marzo.

Durante estos 15 días, el profesor mantendrá comunicación abierta todos los días de 8,30 a 14,20 con los alumnos para las posibles dudas que puedan surgir a través de correo electrónico, plataforma educamadrid y Dropbox.