

1º BACHILLERATO

Programa de entrenamiento

Objetivos generales del programa

1. Evaluar las necesidades de desarrollo de cada una de las capacidades físicas como requisito previo a una planificación del mismo. Esto lo hemos realizado a través de las pruebas físicas. Has podido ver tu nivel de cada una de las cualidades físicas.
2. Diseñar y realizar un programa de acondicionamiento físico a medio plazo, atendiendo a la dinámica adecuada de las cargas y a la utilización de los métodos de desarrollo de cada una de las cualidades físicas.
3. Haber incrementado las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor, acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia.

Objetivos del alumno o la alumna: _____

Curso: _____

Objetivos a conseguir y métodos de entrenamiento a realizar:

- **Resistencia:** *Objetivos:*

Métodos de entrenamiento a emplear:

- **Fuerza.** *Objetivos:*

Métodos de entrenamiento a emplear:

- **Velocidad:** *Objetivos:*

Métodos de entrenamiento a emplear:

- **Flexibilidad:** *Objetivos:*

Métodos de entrenamiento a emplear:

Fecha y firma: