

TÍTULO DEL PROYECTO: MEJORA DE LA SALUD Y EL BIENESTAR EN ALUMNADO DE GRADO SUPERIOR CON LA PRÁCTICA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.

COORDINADOR: OSCAR CARRASCO GONZALEZ

PROFESORADO PARTICIPANTE: JESUS F. MARTINEZ GARCIA Y JORGE OYOLA MEGIAS

Actuación nº 2:

APLICACIÓN DE TEST DE FUERZA, RESISTENCIA Y FLEXIBILIDAD EN SALA POLIVALENTE.

Reunidos los miembros del grupo de trabajo decidimos que test corresponden para medir:

- Fuerza: 1RPM
- Resistencia: Test Conconi progresivo en cinta en Eliptica para aquellos que tengan problemas de salud.
- Flexibilidad: test de flexion profunda y test de cajón.

La actividad es repartida entre las tres personas que pertenecen al grupo de trabajo siendo responsable del área de resistencia y mejora cardiovascular: Oscar carrasco González, del área de Fuerza y mejora del componente osteomuscular: Jesus Martinez y del área de flexibilidad y componente musculo tendinoso Jorge Oyola.

Las pruebas se van a realizar durante el trascurso de los meses de diciembre y enero en horario escolar.

Nos encontramos ante el problema de que al solo haber dos cintas de correr y la disponibilidad de la sala es una vez a la semana los test iniciales se alargaran al mes de febrero.

Con los datos obtenidos tendremos posibilidad de aplicar las cargas de trabajo en sala y en otras metodologías (circuitos, funcional, crossfitt etc.) en las características que hemos considerado como saludables: 60- 75 % esfuerzos máximos.

Les damos a los alumnos las pautas necesarias para la elaboración de sus propias rutinas de entrenamiento con el vocabulario específico de las mismas.