

**CEFORE FERROL**

# **ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CON SOPORTE MUSICAL.**

**ALICIA RIVEIRO BOZADA**

Licenciada en ciencias de la actividad física y del deporte.

Graduada en educación primaria- Mención en Educación física.

Máster de educación para profesorado.

Máster de investigación en actividad física, deporte y salud.

Técnico superior en animación de actividades físicas y deportivas

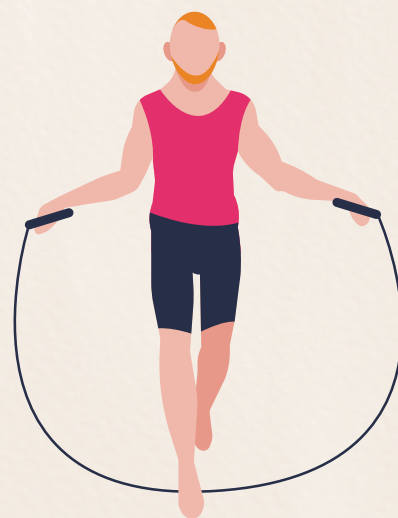
DÍA 23

CORE

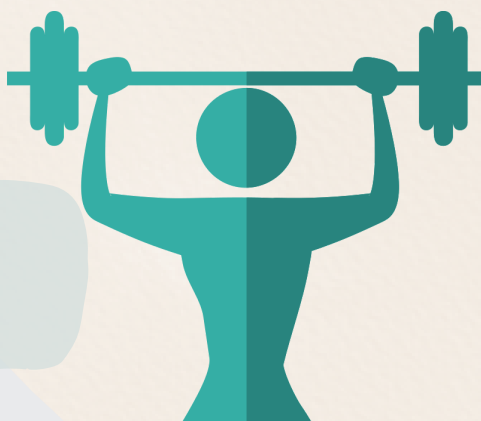


GAP

HIIT



WOD

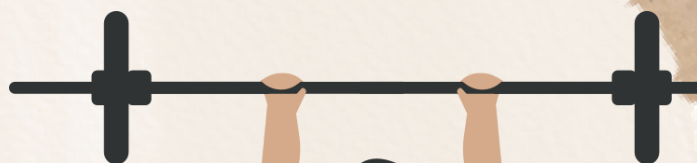


-ALICIA RIVEIRO BOZADA-

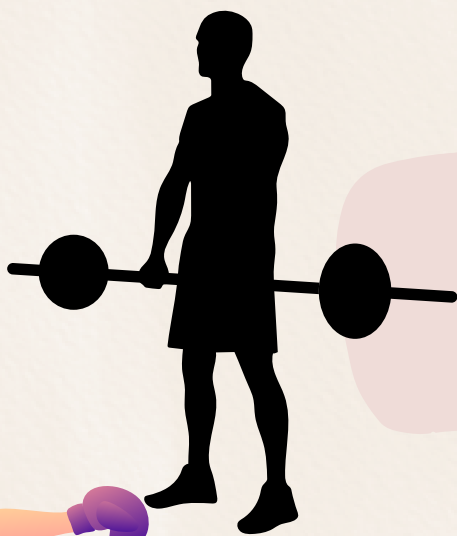
DÍA 25



AEROZUM



BODY  
TONO



CARDIO  
COMBAT

MIX PILATES/TAI  
CHI/YOGA



-ALICIA RIVEIRO BOZADA-

# Estructura sesiones prácticas

- ✓ Estructura de la sesión. Bloques
- ✓ Material
- ✓ Músicas y apps
- ✓ Aplicación didáctica.



Agua



Descanso





## CORE

[Link a clase\\_tipo](#)

[Link a tabata\\_escolar](#)

El **CORE** es una palabra en inglés, cuyo significado es "centro" o "núcleo". Se refiere a los músculos abdominales, lumbares, de la pelvis, los glúteos y la musculatura profunda de la columna, que dotan de estabilidad y aportan una mejor eficiencia en los movimientos tanto deportivos como de nuestra vida cotidiana.

## GAP

[Link a clase\\_tipo](#)

El **GAP** es un ejercicio que consiste en trabajar tres zonas del cuerpo en concreto: **glúteos, abdominales y piernas**.

[Link a vídeo fuerza\\_mochila](#)

## HIIT

[Link a clase\\_tipo](#)

Las iniciales **HIIT** corresponden a **High Intensity Interval Training**, es decir, entrenamiento a intervalos de alta intensidad. Y la clave es precisamente la intensidad de una combinación de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos que permiten el entrenamiento de la fuerza y de la resistencia. Se trata de ir intercalando intervalos de tiempos cortos en los que se trabaja a intensidad máxima con intervalos un poco más largos de descanso que puede ser activo o no.

### FORMATO 30'

Bloque 1. Calentamiento

Bloque 2. Isométrico

Bloque 3. Movimiento

\*Progresión en intensidad  
(podemos combinar 2/4  
ejercicios por ejemplo)

### EJEMPLO SESIÓN GAP

#### BLOQUE 1

Jumping jacks  
Crunch

#### BLOQUE 2

Squat en pared  
Plank lateral dcha  
Hollow body  
Plank lat ida

#### BLOQUE 3

Squat lunge ida/dcha  
Mountain climbers  
Abdominales patada tijera  
Burpee/sprawls





## APP INTERVAL TIMER TIEMPO TRABAJO/DESCANSO/MÚSICA



App interval timer- Tutorial manejo  
(2'26")



App interval timer- Tutorial manejo  
(9)

\*Se asocia a la app de música de cada Telf (Apple Music, Spotify....)

CORE/GAP/Hiit	
Warm Up	03:00
cardio	8 Sets
High Intensity	00:30
Low Intensity	00:10
Isométrico	8 Sets
High Intensity	00:30
Low Intensity	00:10
intensive	8 Sets
High Intensity	00:45
Low Intensity	00:15
Total: 30:40	

### APLICACIÓN DIDÁCTICA

1. Profesor-mando directo demostración y dirección de los ejercicios a realizar. Aprendizaje primero de la ejecución técnica correcta.
2. Proyección de vídeo para que el alumnado siga y el profesor asuma rol de corrección y feedback constante.
3. Grupos. Plantear 3 formas distintas de trabajar los grupos musculares (cuádriceps, glúteos, lumbar, abdominal...). Selección de ejercicios para cada uno de los tres bloques.
4. Material alternativo a peso. Sólo para secundaria (balones, frisbees, mochilas...)
5. Flipped Classroom (aula invertida)- Modelo pedagógico.

-ALICIA RIVEIRO BOZADA-

# WOD

## TIPOS DE EJERCICIOS

### GINNÁSTICOS (PROPIO PESO)

- squat
- push up
- escalar cuerda
- abdominales (sits ups, V ups, planks, hollow...)
- HPU (pino)
- pull ups/ muscle ups/ toes to bar/ knees to elbows
- lunge
- burpees/sprawls
- escaladores
- saltos (JJ, box jump)

### PESO EXTERNO

BARRA, PESA RUSA, MANCUERNA

- cargadas: power clean
- Arranques
- peso muerto
- empujes (press jerk, push press)
- Balón: wall ball o por parejas
- swing (balanceo) con pesa rusa o mancuerna
- levantamientos (mancuernas)
- \*\*

### CARDIO

- carrera
- bici
- remo
- comba
- nadar
- ski

\*Al no disponer de máquinas de cardio, introducir ejercicios típicos de sesiones de HIIT (en desplazamiento, saltos...)

## TIPOS DE WOD

INDIVIDUAL/PAREJAS/TRIOS/ GRUPOS DE 4...

1. **AMRAP**: Has de hacer el máximo número de repeticiones posibles en un tiempo dado (time cap). A finalizar anotarás el número de repeticiones totales que has hecho en ese tiempo.
2. **FOR TIME-POR TIEMPO**: Has de completar una serie de ejercicios en el menor tiempo posible, generalmente incluye un número de rondas y un time cap. Al finalizar anotarás el tiempo que has tardado en completarlo.
3. **EMOND (Every Minute On the Minute)**: consiste en realizar un número determinado de repeticiones o tantas como se pueda dentro de un minuto. El tiempo que resta hasta llegar al minuto se utiliza como descanso antes de empezar el siguiente minuto de nuevo.
4. **TABATA**: Consiste en trabajar durante el tiempo determinado como ON y descansar durante el OFF. Un número determinado de veces, en este caso 8 rondas de ejercicios con 20' ON y 10' OFF.
5. **ESCALERA (ascendente / descendente)**: Se compone de varios ejercicios (no muchos) de los cuales tendrás que hacer rondas de repeticiones variables siguiendo un patrón ascendente en número o descendente. Al finalizar anotarás el tiempo empleado en completarlo.



## EJEMPLOS

### AMRAP. Time cup 10'. Partner wod

20 burpees  
20 sit ups sincro  
20 wall ball con pase  
120 saltos comba  
400m run Sincro

### TABATA 20" work/10" rest x8

Mountains climbers  
Gusanos  
Hollow body  
Squat jump

### ESCALERA DESC.

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Box Jump (saltos al cajón)  
Sit ups (abdominales)

### EMOND 15' (3 rondas)

\* hacer cada ejercicio en un min. Tiempo que sobra se descansa, iniciamos nueva ronda en el siguiente min.

1 RONDA X3

- 15 push up (flexiones)
- 16 subidas al cajón+ rodilla arriba (8izda/8 dcha)
- 10 burpees ó 20sprawls
- 15 KB swing (balanceo pesa rusa)
- 10 Peso muerto con KB (mochila)

### FOR TIME

3 rondas (Time cup 5')

10 gusanos  
15 squats  
16 planks taps (toque alterno hombro)



Link a juego hilo conductor  
países - estaciones



Link a vídeo experiencia\_crossfit\_EF



Link a vídeo crossfit niños 1



Link a vídeo crossfit\_EF\_4ºESO

\*\*SECUNDARIA / PRIMARIA (más lúdico, menos peso...)

1. Por pequeños grupos. Diseñar combinaciones de WODs según los criterios del profesor (Ej: AMRAP PAREJAS: con barra, balón, saltos y cardio). Estipulando tiempos/ repeticiones, música, etc.

2. Por grupos 3-4 diseñar una estación de trabajo funcional. Para realizar una sesión con todas las estaciones diseñadas.

3. Diseño de retos para (subir nota, obtener recompensa, castigo/consecuencia, pista para superar UD, etc)

\* Usar material alternativo (botellas de agua, arena, mochilas, picas, variedad de balones, frisbees, etc). El mismo ejercicio se puede realizar con diversos tipos de peso así como únicamente con el propio peso del alumn@. Progresión de dificultad en todos (ejemplo: flexiones de brazos/ con apoyo rodillas. Pulls ups/ trabajamos sólo la fuerza colgados de una barra activando core.)





# AEROZUM

Es una disciplina fitness enfocada por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.

Dentro de sus rutinas son utilizados ritmos latinoamericanos como la salsa, el merengue, la cumbia, la bachata y el reguetón.

\*Clasificar los pasos básicos por colores: 6 colores/6 series, 4 pasos básicos por color.

## FORMATO 45'

Track 1. Calentamiento

10 Tracks (+ -). Coreografías.

Último track- Estiramientos

\*Progresión en intensidad



[Link a calentamiento\\_tipo](#)

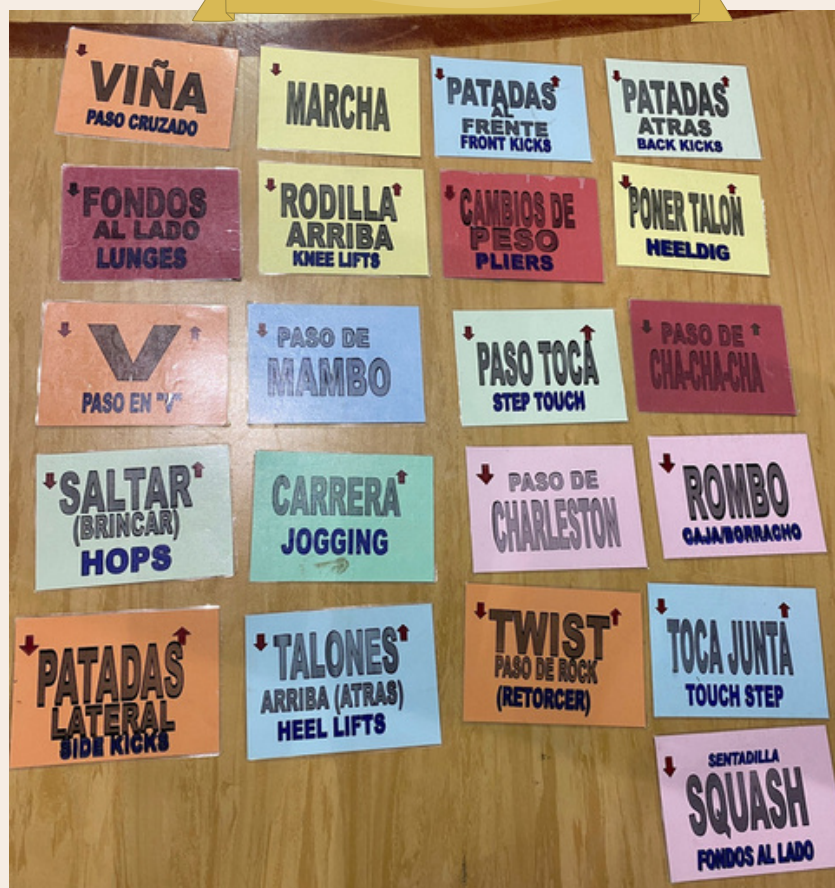


[Link a muiñeira\\_coreo](#)



[Link a El Boom-Chimbala\\_coreo](#)

## PASOS BÁSICOS



## APLICACIÓN DIDÁCTICA

1. Profesor-mando directo demostración y dirección de la coreo. Aprendizaje primero de los pasos básicos (sin música). A continuación con música.
2. Juego de los aros musicales con los pasos básicos/ Piedra papel tijera por equipos para practicar los pasos.
3. Proyección de vídeos de coreografías para que el alumnado siga. Ej: just dance o coreos de YouTube.
4. Crear una coreografía Tik Tok
5. Por grupos. Se asigna un bloque/coreo a cada equipo que deberá aprender y enseñar al resto de sus compañeros. (Mediante código QR, por ejem).
6. Flipped Classroom (aula invertida)- Modelo pedagógico.

-ALICIA RIVEIRO BOZADA-

# BODY TONO



Les Mills  
(ver oferta de actividades)

Es un programa de **entrenamiento físico (fuerza)** que combina las actividades propias del **aeróbic** con trabajo muscular mediante la realización de ejercicios de **levantamiento de pesas**. El sistema de entrenamiento se suele llevar a cabo en **clases colectivas guiadas**, que tienen una duración aproximada de una hora, en las que se reproducen **entre ocho y diez canciones** dinámicas que acompañan a los ejercicios y durante las cuales se trabaja un **grupo muscular** diferente en cada canción. También hay una modalidad de clases que duran menos, entre 30 y 45 minutos, en las que se reproducen menos temas y, por tanto, se mezcla el trabajo de varios grupos musculares por canción.

## FORMATO 45'

Track 01	Calentamiento
Track 02	Squats
Track 03	Pectoral
Track 04	Espalda
Track 05 (45)	Tríceps/Bíceps
Track 06 (45)	Lunges/Hombros
Track 08	Hombros
Track 09	Core
Track 10	Cooldown
Tiempo total	42:24

[Link a clase tipo](#)

## MATERIAL NECESARIO

- Equipo de música.
- Step (esterilla)
- Barra con discos y fijaciones (pica)
- Discos diferentes pesos/mancuernas (frisbee, balones medicinales o de goma -según edades y objetivos-, botellas de agua pequeñas, mochila, etc)



## TIPOS DE EJERCICIOS

- squat/squat+press (barra/disco)
- Push up
- Tabla con toque de pies
- Apertura de pectoral
- Press de disco
- Peso muerto
- Remo simple
- Escalador, crunch

- Cargada barra/disco
- Tirón arriba
- Remo (barra/disco)
- Curl de bíceps
- Remo de bíceps (B/D)
- Patada atrás tríceps
- Extensión de tríceps P/R
- Lunge atrás (B/D)
- Elevación hombro (F/L)

## APLICACIÓN DIDÁCTICA

1. Profesor-mando directo demostración y dirección de la coreo. Aprendizaje primero de la ejecución técnica correcta (sin música) por bloques musculares.
2. Proyección de vídeos de coreografías para que el alumnado siga y el profesor asuma rol de corrección y feedback constante.
3. Por grupos. Se asigna un bloque/coreo a cada equipo que deberá aprender y enseñar al resto de sus compañeros. (Mediante código QR, por ejem).
4. Grupos. Plantear 3 formas distintas de trabajar dicho grupo muscular. Formar una coreo adaptando la velocidad de mov a la música 2/2, 1/3, 4/4, 3/3...
5. Flipped Classroom (aula invertida)- Modelo pedagógico.

-ALICIA RIVEIRO BOZADA-

# CARDIO COMBAT

Es un programa **cardiovascular** inspirado en las Artes Marciales, con movimientos que provienen del Karate, Boxeo, Tae Kwon Do, Tai Chi y Muay Thai. Coreografiado en base a una música en la que los participantes realizan técnicas de estas modalidades deportivas (de puño y pierna).

## FORMATO 30'

Track 1A	Calentamiento de tren superior
Track 1B	Calentamiento de tren inferior
Track 02	Combate 1
Track 03	Power Training 1
Track 07	Muay Thai
Track 09	Acondicionamiento
Tiempo total	27:55

[Link a clase\\_LesMills](#)

[Link a clase\\_tipo](#)

## MATERIAL NECESARIO

-No requiere material específico. (Sólo equipo de música).

## TIPOS DE EJERCICIOS

### TREN SUPERIOR

- Jab (puño b.adelantado)
- Cross (puño b.atrasado)
- Appercut (gancho frontal)
- Hook (gancho lateral)

### TREN INFERIOR

- Rodilla
- Patada frontal
- Pada circular
- Patada lateral
- Patada atrás

### \*TIPO DE GUARDIA

- Una pierna adelantada
- Posición frontal.

[Link téc de brazo](#)

## APLICACIÓN DIDÁCTICA

1. Profesor-mando directo demostración y dirección de la coreo. Aprendizaje primero de la ejecución de cada técnica (sin música). Primero técnicas de puño y después de pierna (en progresión de altura, de abajo/arriba).
2. Por parejas. Una con balón. El otro practica las técnicas imitando suave al balón.
3. Práctica de técn al aire. Sin y con música. Progresión de simple a combinadas.
4. Proyección de coreografías para que el alumnado siga y el profesor asuma rol de corrección y feedback constante.
5. Por grupos. Se asigna un bloque/coreo a cada equipo que deberá aprender y enseñar al resto de sus compañeros. (Mediante código QR, por ejem).
6. Grupos. Plantear formas distintas de trabajar/combinar los tipos de técnicas. Formar una coreo adaptando la combinación de técnicas a la música 1/1, 1/2/1..
7. Flipped Classroom (aula invertida)- Modelo pedagógico.

-ALICIA RIVEIRO BOZADA-





# MIX PILATES YOGA/TAI CHI

Es un programa inspirado en el **Yoga, Tai Chi y Pilates** que mejora la **flexibilidad** y la **fuerza**. Sus ejercicios de **respiración controlada**, concentración, estiramientos, movimientos y poses adaptados a la música, dan como resultado una sesión holística que lleva a los alumnos a un estado de armonía y equilibrio.

## FORMATO 30'

### FLEXIBILIDAD 30 MINUTOS

- Track 1** Calentamiento de Tai Chi
- Track 2** Saludos al sol
- Track 5** Apertura de caderas
- Track 8** Torsiones
- Track 9** Flexiones hacia delante – Isquiotibiales
- Track 10** Relajación/Meditación (corta)
- Tiempo total** 29:50

### FUERZA 30 MINUTOS

- Track 2** Saludos al sol
- Track 3** Fuerza de pie
- Track 4** Equilibrio
- Track 6** Core – Abdominales
- Track 7** Core – Espalda
- Track 10** Relajación/Meditación (corta)
- Tiempo total** 28:55



Link clase tipo

## MATERIAL NECESARIO

- Equipo de música.
- Esterilla

## TIPOS DE EJERCICIOS

- Wu chi
- Balanceos
- Pose de montaña, montaña extendida,
- Zambullida del cisne a Flexión hacia delante
- Lunge
- Perro boca abajo/ arriba
- Pose de la Tabla
- Pose del Cocodrilo
- Guerrero 1/2

## TIPOS DE EJERCICIOS

- Pose del Triángulo
- Pose del Triángulo
- Pose de Danza
- Pose de Medio loto
- Pose del Cisne
- Torsión de columna sentado
- Flexión hacia delante de pie/sent
- Crunches abdominales
- Hover
- Posición de caballo
- Ext columna tumbado prono.
- Pose del Puente

## APLICACIÓN DIDÁCTICA

1. Profesor-mando directo demostración y dirección de la coreo. Aprendizaje primero de la ejecución de cada técnica (sin música). Posteriormente con música.
2. Proyección de coreografías para que el alumnado siga y el profesor asuma rol de corrección y feedback constante.
3. Por grupos. Se asigna un bloque/coreo a cada equipo que deberá aprender y enseñar al resto de sus compañeros. (Mediante código QR, por ejem).
4. Grupos. Plantear formas distintas de combinar los grupos de técnicas.
5. Flipped Classroom (aula invertida)- Modelo pedagógico.
6. Emplear algunas de las coreos para la vuelta a la calma de las sesiones.

-ALICIA RIVEIRO BOZADA-

