

Colegio IALE. Entrenamiento en la playa

Trabajando condición física en el medio natural



El pasado 11 de Octubre los alumnos y alumnas de 1º de Bachillerato realizaron una salida deportiva, organizada por el Departamento de Educación Física a las instalaciones polideportivas de “El Saler”.

Realizaron un entrenamiento de 1 hora y media aproximadamente compuesto por un calentamiento en la pista de atletismo (carrera continua, movilidad articular, estiramientos, ejercicios de fuerza y técnica de carrera), trabajo

específico de fuerza con multisaltos en la playa, series de velocidad por la orilla, unas carreras de relevos en las dunas con subidas y bajadas, y por último una vuelta a la calma mediante estiramientos de los grupos musculares trabajados.

Es algo novedoso y muy divertido, con lo que a los profesores nos permite exigirles más rendimiento en las clases, mientras ellos disfrutaban trabajando.

El objetivo principal de esta actividad, era que los alumnos y alumnas realizaran un entrenamiento de la condición física en un contexto con muchas posibilidades para el trabajo de las capacidades físicas básicas, las cuales son el principal eje de esta primera evaluación.



El entrenamiento en este medio es utilizado por muchos entrenadores y preparadores físicos, ya que nos permite entre otras cosas: trabajar descalzos, para fortalecer pies y tobillos, se producen menos sobrecargas y lesiones a la hora de realizar saltos y carreras por ser un terrero más blando, la exigencia física es mayor, etc...

Desde el Departamento de Educación Física felicitamos a 1º de Bachillerato por el buen trabajo realizado ya que se esforzaron al máximo y como siempre, tuvieron un comportamiento impecable.



Todo esto ha quedado reflejado en un vídeo resumen de lo vivido el lunes. Lo pueden encontrar en el Blog de Educación Física: <http://educacionfisicaiale.blogspot.com/>



Departamento de Educación Física

David Gómez y Ester Ramón