

ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD

El entrenamiento de intervalos son ejercicios de alta intensidad que se alternan con breves períodos de descanso. Estos ejercicios no solamente te ayudan a **quemar más calorías que un entrenamiento cardiovascular**, sino que también mejora la capacidad del cuerpo de quemar grasa. Al realizar estos entrenamientos, el cuerpo obtiene un aumento de la hormona de crecimiento, una hormona que ayuda a quemar grasa y a suprimir el apetito.

Cabe destacar que hay dos formas de **mejorar la aptitud cardiovascular**, la primera es aumentando el suministro de oxígeno al corazón y los pulmones y la segunda es aumentando el uso de oxígeno a nivel molecular.

Los ejercicios estáticos funcionan aumentando el suministro de oxígeno en tu corazón y pulmones. Sin embargo, los entrenamientos de intervalos trabajan en los músculos, ayudándolos a usar el oxígeno de manera más eficiente, por lo que el corazón no necesita bombear tanto para que funcionen.

OBJETIVOS

- Conseguir una formación física
- Desarrollar de la capacidad aeróbica
- Mejorar la condición cardio-pulmonar y el control de la respiración
- Desarrollar la coordinación psicomotriz
- Fomentar la capacidad de esfuerzo físico

CONTENIDOS

- Ejercicios de Fuerza: Conocimiento del propio cuerpo, abdominales, lumbares, dorsales, pectorales, piernas, hombros, etc.
- Ejercicios de Resistencia: acciones mantenidas, series, etc.
- Ejercicios de Flexibilidad: Estiramientos de forma activa y pasiva.
- Ejercicios de Coordinación: Realización de Movimientos grandes y de precisión que se van ampliando progresivamente.
- Ejercicios de Equilibrio: Mantenimiento de diferentes posturas.
- Ejercicios de relajación: Control de la respiración durante y después de la actividad

Estos contenidos son de carácter orientativo y será el profesor quien los adapte durante el curso en función de las características y evolución de cada grupo.

METODOLOGÍA

La metodología de dicha área debe ser participativa, dinámica y abierta. El trabajo grupal será la forma de organizar las clases, el profesorado deberá evaluar cuál es el ritmo del grupo para adecuarse a los mismos y seleccionar los contenidos, su distribución en el tiempo.
