

CICLO

Descripción

Actividad física cuyo objetivo principal es fomentar el sistema aeróbico. Se trabaja la fuerza, resistencia, velocidad, todo al ritmo de la música y pedaleando sobre una bicicleta, específicamente diseñada para la actividad. Es una actividad que permite trabajar al mismo tiempo a alumnos y alumnas con diferente nivel y desarrollo físico ya que con unas nociones básicas tú mismo puedes regular tu ritmo y carga de entrenamiento.

Objetivos

- * Incremento de la capacidad aeróbica
- * Adquirir, dominar y perfeccionar la técnica en la bicicleta (3 posiciones básicas y variantes)
- * Mejora de la fuerza (concéntrica), resistencia y velocidad
- * Establecer unas buenas relaciones y un clima de confianza con el grupo y el monitor/a



Contenidos de la actividad



Recomendaciones

1. Los objetivos sólo se podrán conseguir si se es constante en la actividad
2. La constancia no sólo es importante para conseguir los objetivos, sino para poder seguir el ritmo creciente de dificultad
3. Para seguir correctamente la actividad se necesita un mínimo de condición física (la de cualquier persona normal)
4. Es importante llevar ropa y calzado cómodo, que permitan movimientos fluidos y no den mucho calor. Aconsejable el uso de calas y de mallas
5. Es importante reponer líquidos durante el ejercicio, se recomienda llevar una botella con agua o bebida isotónica.
6. Es muy importante realizar un buen calentamiento inicial y unos estiramientos al final, así como avisar al monitor/a si se tiene alguna lesión muscular o articular.

Días y horas	Monitor/a	Lugar
L-X 19.30-20.20	Germán Saenz Fuentes	Aula
L-X 20.30-21.20	Germán Saenz Fuentes	Aula
M-J 20.10-21.00	Germán Saenz Fuentes	Aula/Sala
M-J 21.10-22.00	Germán Saenz Fuentes	Aula/Sala
L-X 8.00-8.45	José Antonio López	Aula