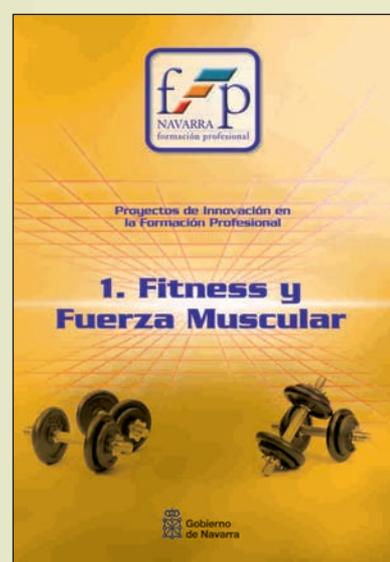


**Proyectos de Innovación en  
la Formación Profesional  
II Convocatoria**

# **FITNESS Y FUERZA MUSCULAR**



**Realizado por**

I.E.S. "Sierra de Leyre" de Lumbier

**Coordinadora**

Berta Echávarri Videgáin

**Profesores de Diseño y Montaje**

Alicia M<sup>a</sup> Alonso Martínez

Fco. José Serrano Quintana

## Objetivo

Desarrollar un material didáctico en formato DVD, donde se explican las bases teóricas del entrenamiento de la fuerza muscular y se detallan una relación de ejercicios prácticos que habitualmente se realizan en las salas de fitness y en los gimnasios.

## Características

En el DVD interactivo se desarrollan los siguientes contenidos:

### Teóricos

- ¿Qué es fitness y wellness?
- Bases teóricas de la fuerza: Manifestaciones y tipos de acciones musculares.
- Valoración de la fuerza: Isométrica e isoinercial.
- Prescripción del entrenamiento de fuerza:
  - Beneficios para la mejora del rendimiento deportivo y la salud.
  - Principios del entrenamiento.
  - Componentes del entrenamiento: intensidad, volumen, series, frecuencia y progresión.
  - Métodos de entrenamiento.



## Prácticos

Estudio de batería de ejercicios, realizados por diferentes deportistas navarros, clasificados por grupos musculares:

### • Tren superior

- Pectoral.
- Dorsal.
- Paravertebrales-lumbares.
- Deltoides.
- Trapecio.
- Bíceps braquial y braquial anterior.
- Musculatura de antebrazo.
- Tríceps.

### • Tren inferior

- Cuádriceps.
- Isquiotibiales.
- Glúteo.
- Aductores.
- Musculatura pierna gemelos - sóleo.
- Abdominales.



## Utilidad del DVD interactivo

**Para el alumno:** Como material de consulta, estudio y autoevaluación.

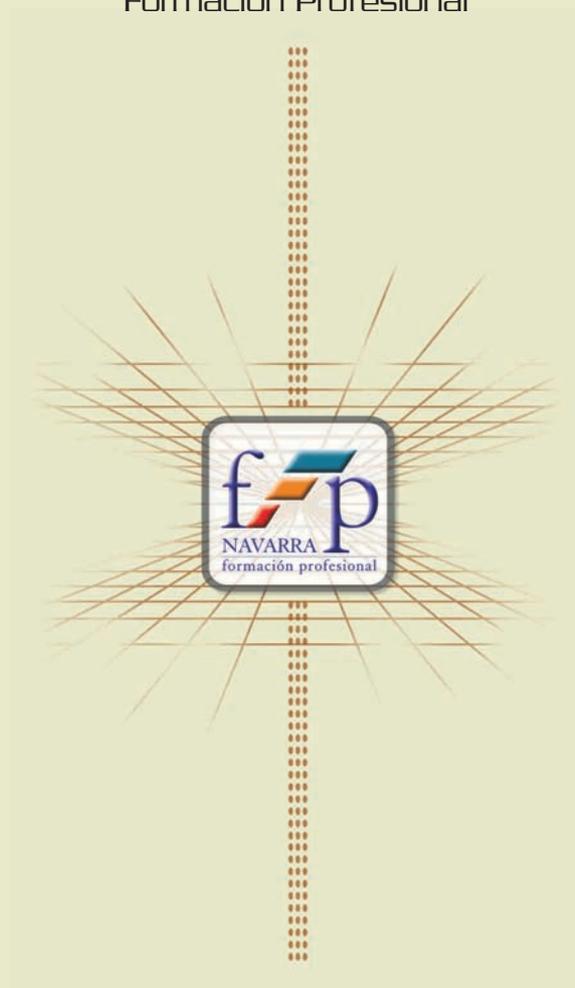
**Para el profesor:** Como apoyo para impartir los módulos de Fundamentos Biológicos y Bases del Acondicionamiento Físico y Deportes Individuales: Wellness, en los Ciclos Formativos de Grado Superior y Medio de la Familia Profesional Actividades Físico-Deportivas.

**Para el alumnado y profesorado del área de Educación Física:** Como material de apoyo para el desarrollo de las clases de Educación Física impartidas en los niveles educativos de ESO y Bachiller.

## Productos alcanzados

DVD interactivo sobre la actualización y nuevas propuestas en el trabajo de la fuerza muscular y la tecnología del fitness, ejercicios y sistemas de trabajo.

II Convocatoria de  
Proyectos de  
Innovación en la  
Formación Profesional



**Fitness y  
Fuerza Muscular**