

PRÁCTICA 1. LA PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. CURSO 2018-19

CONTEXTUALIZACIÓN DE LA SITUACIÓN: PATOLOGÍA, POBLACIONES ESPECIALES, ETC		PLANIFICACIÓN A LARGO PLAZO (PUEDO AGRUPAR EDADES)																			
EADADES/GRUPOS DE EDADES																					
CARACTERÍSTICAS																					
CARENCIAS																					
CONTRAINDICACIONES																					
INFORMACIÓN RELEVANTE (médica, nutricional, etc)																					
COMPONENTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA A DESARROLLAR EN ESTE COLECTIVO	FLEXIBILIDAD AGILIDAD COORDINAC.	BÁSICO																			
		INTERMEDIO																			
		AVANZADO																			
	VELOCIDAD	BÁSICO																			
		INTERMEDIO																			
		AVANZADO																			
	FUERZA	BÁSICO																			
		INTERMEDIO																			
		AVANZADO																			
	RESISTENCIA	BÁSICO																			
		INTERMEDIO																			
		AVANZADO																			

