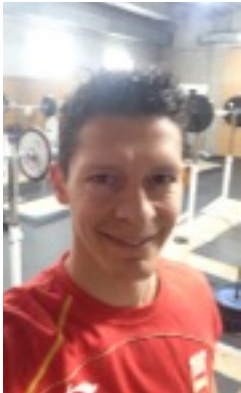

Profesionales

Daniel Sánchez



Licenciado en Ciencias Actividad Física y Deporte
Diplomado en Magisterio Ed. Física Preparador físico

Alfonso García Muñoz



Licenciado en Ciencias Actividad Física y Deporte
Diplomado en Magisterio Ed. Física
Entrenador en Running club Montessori
Preparador físico en CAR de Madrid
Profesor de Educación Física Colegio Montessori

Objetivos y Metodología

El running se ha convertido en una disciplina deportiva que mueve a millones de personas en el mundo tanto hombres como mujeres.

Tiene grandes beneficios a nivel físico como mental

Sin embargo como hemos podido escuchar últimamente, una mala planificación de trabajo junto con esfuerzos sin control pueden ser nefastos para la salud de los practicantes.

El objetivo es obtener un club de running de alta calidad en los entrenamientos tanto para padres como para alumnos de una manera divertida, agradable y adaptada a todo tipo de niveles.

Enseñar una correcta técnica de carrera para economizar los esfuerzos

Añadir a la sesiones un tiempo de trabajo funcional para la mejora de la fuerza en core principalmente y a nivel general en otra.

Metodología:

Sesiones de una hora de duración aproximada.

Niños: Buscaremos mediante juegos de persecución en función de las edades la mejora de las capacidades físicas y la técnica de carrera

Padres: Entrenamientos por sesiones divididas cada una de ellas en calentamiento, técnica de carrera, carrera, entrenamiento funcional y estiramientos o flexibilidad

RUNNING CLUB COLEGIO MIRAMADRID



NIÑOS

La parte principal de la sesión estará basada en los juegos de persecución y serán los juegos adaptados a la edad de los participantes y la habilidad de cada uno de ellos. Estas sesiones de 1 hora de duración podrían hacerse en las instalaciones del centro o no.

La sesión se dividirá en las siguientes partes:
Calentamiento

Técnica de carrera

Parte principal

Educación en los estiramientos y trabajo de

PADRES

Plantaremos un entrenamiento tanto para salud (personas que quieran mejorar su condición física o su aspecto físico) como el rendimiento.

En función de las capacidades de cada uno de los participantes y su progresión adaptaremos los entrenamientos de manera individualizada.

Las sesiones, excepto la parte de trabajo de core y funcional se llevarían a cabo fuera de las instalaciones del centro

Las sesiones se dividirán en:

Calentamiento

Técnica de carrera

Parte principal

Trabajo Funcional y core

Estiramientos

OPCIONES GRUPOS Y EVENTOS

GRUPOS NIÑOS:

Infantil

Primer ciclo de Primaria

Segundo y Tercer ciclo de Primaria

Eso y Bachillerato

GRUPOS PADRES:

Opción de 1 día o 2 días.

EVENTO:

Posibilidad de organizar un cross Colegio Miramadrid.

"Principio de la diversión"

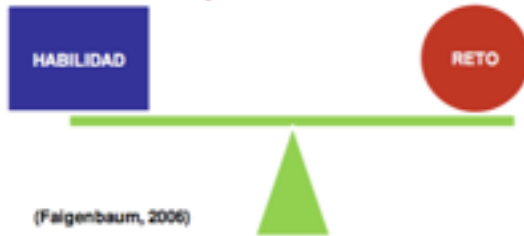


Fig 15a.- Requisito de las tareas adecuadas a una edad: Principio de la Diversión

