



TRABAJO 1^a EVALUACIÓN – ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

En esta primera evaluación, **de forma individual o por parejas**, el trabajo que se debe realizar es la siguiente:

Tema: **Análisis Comparativo de Centros Deportivos y Programación Personalizada de Entrenamiento**

Instrucciones:

Deberás realizar un análisis comparativo entre dos centros deportivos locales y diseñar una propuesta personalizada de entrenamiento basándote en la oferta de actividades de ambos centros. El trabajo tendrá que incluir los siguientes puntos:

1. Investigación y análisis de las actividades deportivas que se ofrecen en ambos centros deportivos:

- Identificar las actividades dirigidas o libres que se ofrecen en ambos centros (por ejemplo, clases de spinning, pilates, natación, musculación libre, etc.).
- Explicar en qué consisten estas actividades (incluir aspectos como la duración de las sesiones, la frecuencia de las clases, nivel de dificultad y tipo de material utilizado).
- Explicar qué capacidades físicas (fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad) se trabajan en cada actividad.

2. Comparación crítica de la oferta entre los dos centros deportivos:

- Indicar las similitudes y diferencias en la oferta de actividades, servicios e instalaciones entre ambos centros. En esta sección es importante no solo listar actividades, sino analizar en qué aspectos un centro es más completo que el otro y por qué.
- Reflexionar sobre qué centro deportivo ofrece una mejor opción para distintos tipos de usuarios (por ejemplo, principiantes, deportistas de alto rendimiento, personas que buscan rehabilitación, etc.).



- Investiga y proporciona datos adicionales sobre ambos centros: precios, tipos de abonos, horarios de apertura, servicios extra (como sauna, piscina, spa, etc.) y accesibilidad (ubicación, facilidad de transporte, etc.).
- Reflexiona sobre la relación calidad-precio de cada centro.

3. Propuesta de programación personalizada:

- Diseña una programación semanal (propuesta de un calendario de actividades seleccionadas a lo largo de una semana) personalizada utilizando las actividades disponibles en ambos centros deportivos para un usuario con un objetivo concreto (por ejemplo, mejorar la resistencia, aumentar la masa muscular, rehabilitación tras una lesión, etc.). Explica qué actividades seleccionarías y por qué, asegurándote de adaptar el plan a las capacidades físicas y nivel del usuario.
- La programación debe tener en cuenta el tiempo disponible del usuario, así como el tipo de equipamiento e instalaciones accesibles en los centros.
- Reflexiona sobre la adecuación de sus instalaciones para el objetivo planteado en tu programación personalizada.

Formato y estructura del trabajo:

El trabajo puede entregarse en cualquier formato (documento escrito, pdf, canva, presentación, vídeo explicativo, infografía, etc.) pero debe seguir la siguiente estructura básica:

Portada: título del trabajo, nombre del alumno/a, asignatura.

Índice: listado de secciones y subsecciones con el número de página.

Introducción: breve explicación del objetivo del trabajo y lo que se va a analizar.

Parte principal:

- Actividades ofertadas, explicación de las mismas y capacidades físicas principales trabajadas.
- Comparación/diferencias entre ambos centros deportivos.
- Propuesta personalizada de entrenamiento.



- Conclusión: resumen del análisis, reflexiones sobre el proceso de investigación y una conclusión sobre cuál sería el centro más adecuado para el perfil de usuario planteado.
- Bibliografía/Webgrafía: citar todas las fuentes utilizadas, tanto si son páginas web como materiales impresos.

Fecha límite de entrega (por el EVA) - jueves 27 de noviembre
23:59h