

# Estrategia de implementación de los programas de actividad y ejercicio físico

PAFS 

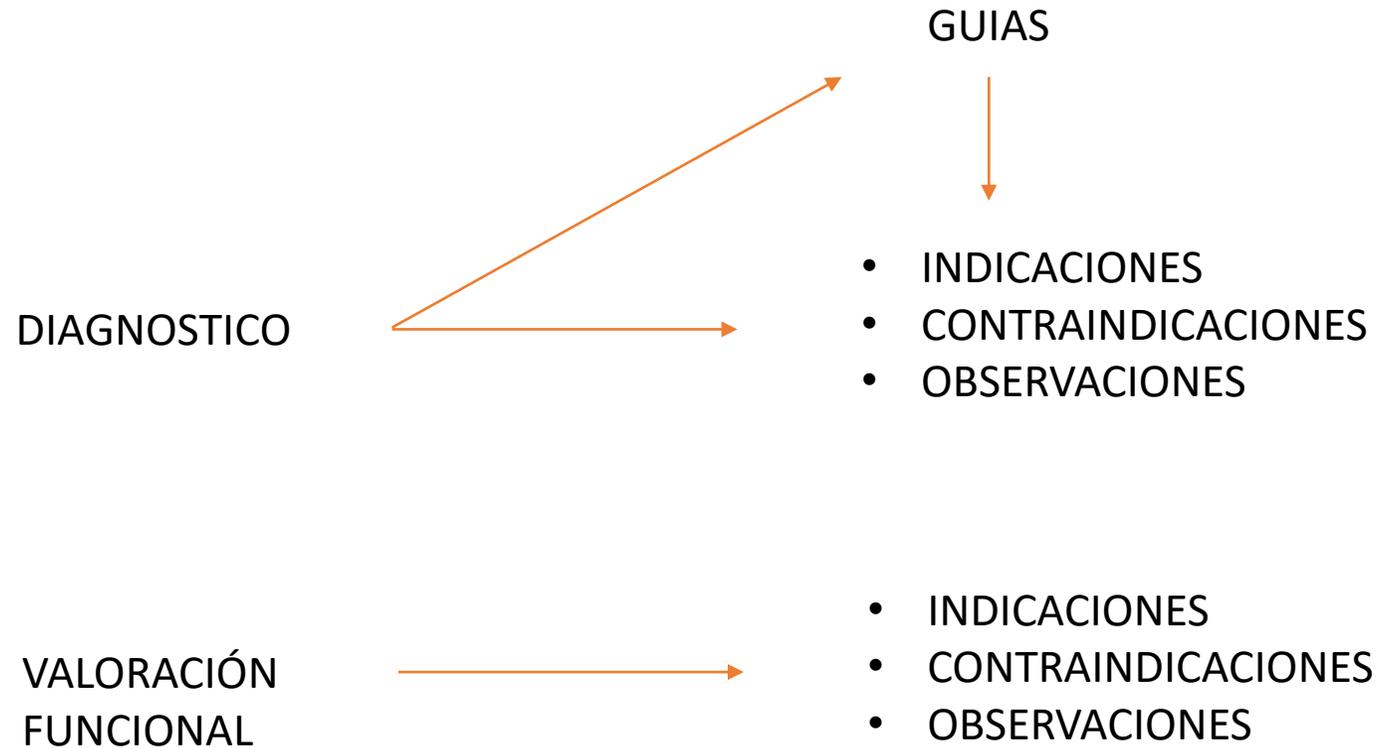


JAVIER ORTEGA LÓPEZ

- **1. INFORME MÉDICO**
- **2. PAR-Q Y HÁBITOS DE VIDA**
- **3. RIESGO CARDIOVASCULAR ACSM**
- **4. RECOMENDACIONES ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD**
- **5. ESTADOS DE CAMBIO**
- **6. VALORACIÓN POSTURAL**
- **7. VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y COMPOSICIÓN CORPORAL**
- **8. VALORACIÓN CONJUNTA Y ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS**
- **9. OBJETIVOS Y CONTENIDOS CORTO, MEDIO Y LARGO PLAZO**

## •1. INFORME MÉDICO

\* *Practica de la actividad y/o ejercicio físico recomendada*



## •2. PAR-Q Y HÁBITOS DE VIDA

\* Consentimiento informado, protección de datos

### PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire)

(revisado por *Canadian Society for Exercise Physiology*, 1994)

1. ¿Su médico le ha comentado alguna vez que tiene alguna alteración cardiaca y que solo debería realizar la actividad física recomendada por un doctor?  

SI  NO
2. ¿Ha sentido alguna vez dolor en el pecho cuando realizaba actividad física?  

SI  NO
3. ¿En el mes pasado, has tenido dolor en el pecho cuando no realizabas ninguna actividad física?  

SI  NO
4. ¿Tienes problemas óseos o de articulaciones que pudieran empeorar por cambiar tus hábitos de actividad física?  

SI  NO
5. ¿Te ha recetado tu médico actualmente algún medicamento para controlar la presión arterial o para alguna alteración cardiaca?  

SI  NO
6. ¿Conoces alguna otra razón por la que no deberías realizar actividad física?  

SI  NO

## •1. PAR-Q Y HÁBITOS DE VIDA

### Si has contestado SI en alguna de las preguntas:

Habla con tu médico (preferiblemente Médico del Deporte) antes de comenzar un programa de actividad física o antes de realizar pruebas de valoración de la capacidad funcional, y coméntale las preguntas que has contestado afirmativamente. Él te explorará y te orientará sobre el tipo y la intensidad de ejercicio más apropiada.

### Si has contestado NO a todas las preguntas:

Puede estar razonablemente seguro de que puedes comenzar un programa de mayor actividad física (inicio suave e incrementos de intensidad progresivos). También puede realizar distintos test para valorar tu capacidad funcional.

Conviene que hayas valorado previamente tu presión arterial, si los valores son superiores a 144/94 deberías consultar al médico, antes de comenzar el plan de trabajo.

Si estás embarazada deberías consultar al médico antes de comenzar el programa de ejercicio.

### PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire)

(revisado por *Canadian Society for Exercise Physiology*, 1994)



## •1. PAR-Q Y HÁBITOS DE VIDA

### VALORACIÓN DEL RESULTADO TOTAL:

- 85-100 Excelente
- 70-84 Muy bueno
- 55-69 Bueno
- 35-54 Normal
- 0-34 Necesita mejorar



### **Pasos a seguir:**

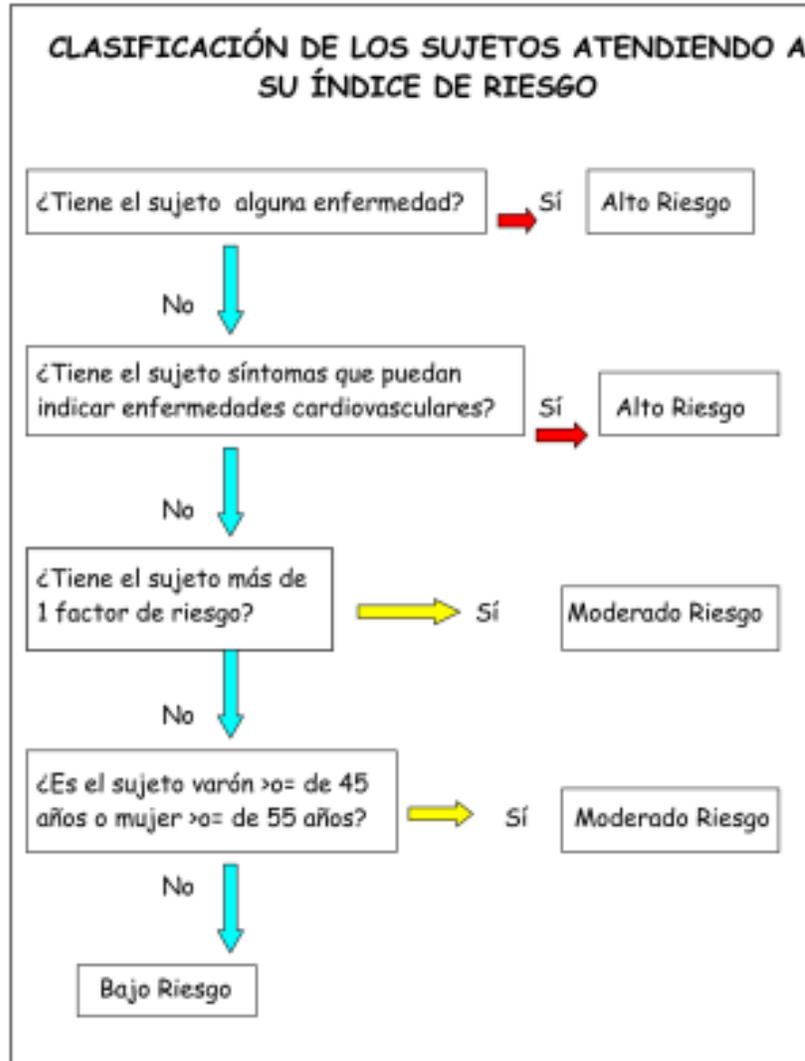
1. Observa las áreas con menor puntuación y decide en cual de ellas vas a trabajar primero.
2. No intentes cambiar todas las áreas al mismo tiempo. Sería agobiante.
3. Realiza pequeños cambios hacia el objetivo final.
4. Pide ayuda a un amigo que necesite cambios similares e intentar cambiar juntos.
5. Felicítate por cada logro conseguido. Reconoce los esfuerzos realizados.
6. Pregunta a tu entrenador personal, médico, enfermero, fisioterapeuta si necesitas más información sobre alguna de las áreas.

## •2. PAR-Q Y HÁBITOS DE VIDA

Factores clave en cuanto a cuestionario hábitos de vida

- Sedentarismo
- Alimentación
- Descanso
- Apoyo social
- Estrés
- Consumo de tabaco, alcohol, etc.

### •3. RIESGO CARDIOVASCULAR



### FACTORES DE RIESGO DE ENFERMEDAD CORONARIA

#### Factores de riesgo positivos

#### Criterios

- 1. Historia familiar**  
Infarto de miocardio, revascularización coronaria, muerte súbita antes de los 55 años del padre, hermanos o hijos; o antes de los 65 años en madre, hermanas o hijas.
- 2. Tabaco**  
Fumador actual, o que haya dejado el tabaco en los últimos seis meses.
- 3. Hipertensión**  
PA Sistólica  $\geq 140$  mmHg ó diastólica  $\geq 90$  mmHg, medidas en dos ocasiones separadas, ó que tome medicamentos anti-hipertensivos.
- 4. Hipercolesterolemia**  
Colesterol  $\geq 200$  mg/dl; HDL-C  $< 40$  mg/dl; LDL-C  $\geq 130$  mg/dl, o que tome medicamentos para disminuir el colesterol.
- 5. Glucosa elevada**  
Glucosa sanguínea en ayunas  $\geq 110$  mg/dl, medida en dos ocasiones separadas
- 6. Obesidad**  
Índice de masa corporal  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup> ó circunferencia de la cintura  $> 100$  cm para hombres y  $> 88$  cm para mujeres.
- 7. Inactividad Física**  
No participar en programas de ejercicio de forma regular ó no acumular al menos 30 min de ejercicio de moderada actividad física la mayoría de los días de la semana.

#### Factor de riesgo negativo

Elevados niveles de HDL-C      HDL-C  $\geq 60$  mg/dl.

*Si los niveles de HDL-C están elevados, restar 1 punto de la suma de factores positivos.*

### •3. RIESGO CARDIOVASCULAR

**ESTRATIFICACIÓN DEL RIESGO**  
(Colegio Americano de Medicina del Deporte, 2000)

Clasificación	Criterio
Bajo Riesgo	Individuos jóvenes (hombres < 45 años y mujeres < 55 años), asintomáticos y con menos de 2 factores de riesgo.
Riesgo moderado	Sujetos mayores de edad (hombres ≥ 45 años y mujeres ≥ 55 años) ó sujetos con dos ó más factores de riesgo.
Alto riesgo	Sujetos con uno o mas signos/síntomas de enfermedad cardiovascular y/o pulmonar ó sujetos con enfermedades conocidas cardiovasculares, pulmonares o metabólicas.

	BAJO RIESGO	MODERADO RIESGO	ALTO RIESGO
(a)Ejercicio Moderado	NO necesario	NO necesario	Recomendado
(a)Ejercicio Intenso	NO necesario	Recomendado	Recomendado
(b)Test submáximo	NO necesario	NO necesario	Recomendado
(b)Test máximo	NO necesario	Recomendado	Recomendado

•3. RIESGO CARDIOVASCULAR

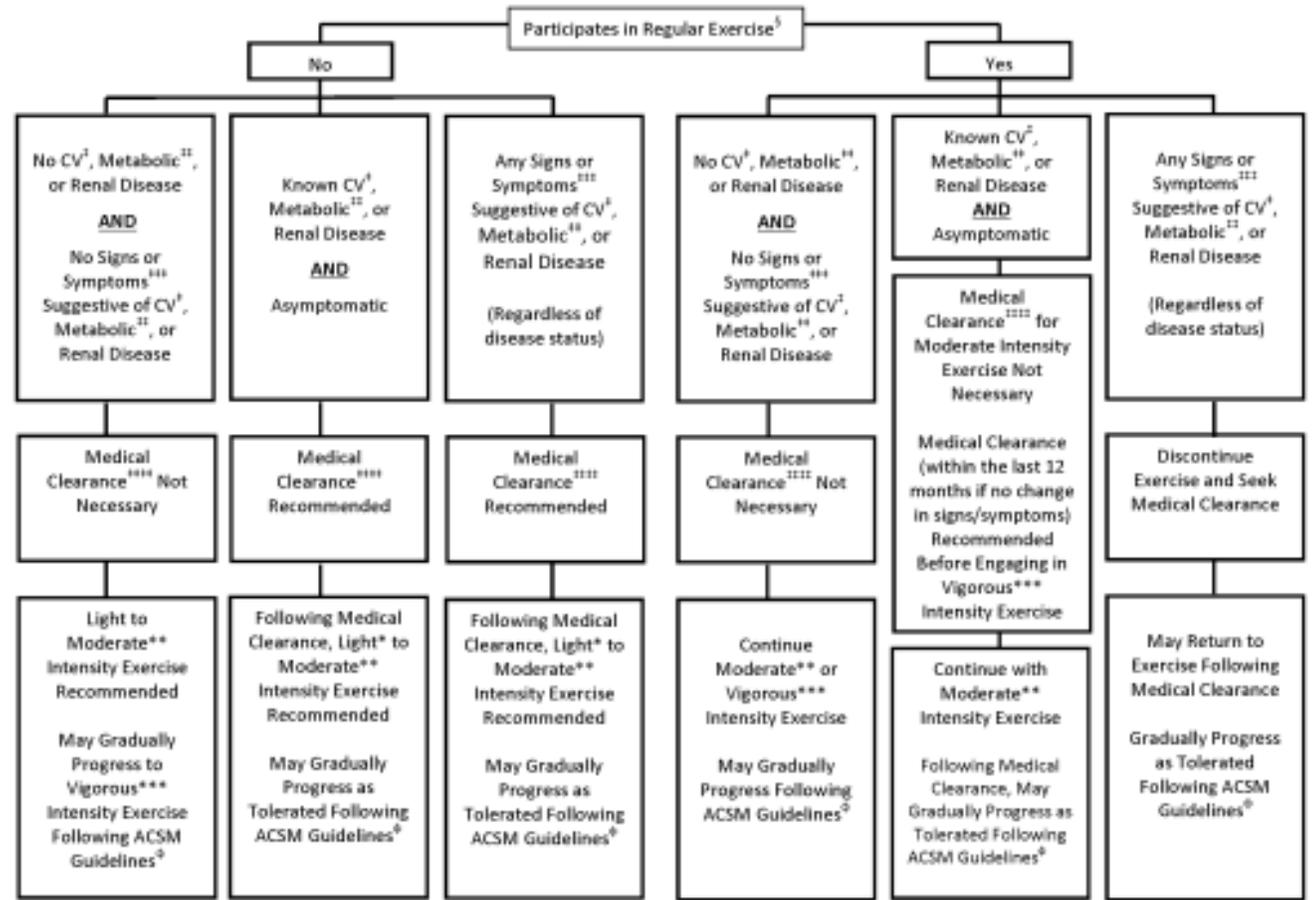


FIGURE 2—Exercise preparticipation health screening logic model for aerobic exercise participation.  
 §Exercise participation, performing planned, structured physical activity at least 30 min at moderate intensity on at least 3 d·wk<sup>-1</sup> for at least the last 3 months.  
 \*Light-intensity exercise, 30% to <40% HRR or  $\dot{V}O_2R$ , 2 to <3 METs, 9–11 RPE, an intensity that causes slight increases in HR and breathing.  
 \*\*Moderate-intensity exercise, 40% to <60% HRR or  $\dot{V}O_2R$ , 3 to <6 METs, 12–13 RPE, an intensity that causes noticeable increases in HR and breathing.  
 \*\*\*Vigorous-intensity exercise  $\geq 60\%$  HRR or  $\dot{V}O_2R$ ,  $\geq 6$  METs,  $\geq 14$  RPE, an intensity that causes substantial increases in HR and breathing.  
 ‡CVD, cardiac, peripheral vascular, or cerebrovascular disease.  
 ‡‡Metabolic disease, type 1 and 2 diabetes mellitus.  
 ‡‡‡Signs and symptoms, at rest or during activity; includes pain, discomfort in the chest, neck, jaw, arms, or other areas that may result from ischemia; shortness of breath at rest or with mild exertion; dizziness or syncope; orthopnea or paroxysmal nocturnal dyspnea; ankle edema; palpitations or tachycardia; intermittent claudication; known heart murmur; or unusual fatigue or shortness of breath with usual activities.  
 ‡‡‡‡Medical clearance, approval from a health care professional to engage in exercise.  
 §ACSM Guidelines, see *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 9th edition, 2014.*

Riebe, D., Franklin, B. A., Thompson, P. D., Garber, C. E., Whitfield, G. P., Magal, M. E. I. R., & Pescatello, L. S. (2015). Updating ACSM's recommendations for exercise preparticipation health screening.

#### •4. RECOMENDACIONES ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

	<b>Frecuencia</b>	<b>Intensidad</b>	<b>Tipo</b>	<b>Duración</b>
Aeróbica	3-5 días/semana (150-300 min/semana) >150' moderada o 75' vigorosa o combinaciones equivalentes	Moderada o vigorosa (40-85% de la FCR)	Actividades de intensidad moderada o vigorosa que involucren grupos musculares grandes y sean continuas y rítmicas, como caminar, correr, etc.	30-60 min/día
Muscular	2-3 días/semana series/grupo muscular	Al menos 1 serie de 8-12 repeticiones al 60-80% 1RM	Ejercicios que trabajen los principales grupos musculares	8-12 repeticiones, 1-3 series, 8-10 ejercicios, 2-3 min de descanso entre series.
Flexibilidad	2-3 días/semana series por grupo muscular	Al punto de tensión, sin dolor	Ejercicios estáticos que abarquen los principales grupos musculares	10-30 segundos por estiramiento, 2-4 repeticiones por estiramiento, 4-8 ejercicios. Acumulando 60" por ejercicio

#### •4. RECOMENDACIONES ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

	Cumple	Hábito
Aeróbica	Si	<i>5 días/semana (250 min/semana) a intensidad moderada</i>
Muscular	No	<i>Nada</i>
Flexibilidad	No	<i>1 día/semana 30 segundos por estiramiento, 2 repeticiones por estiramiento, 4 ejercicios.</i>

#### •4. RECOMENDACIONES ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

##### CÁLCULO DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA REALIZADA

Contesta las siguientes preguntas que se formulan:

##### 1. Frecuencia:

- Menos de 1 vez a la semana 0 puntos
- 1 vez por semana 1 punto
- 2 veces por semana 2 puntos
- 3 veces por semana 3 puntos
- 4 veces por semana 4 puntos
- 5 o más veces por semana 5 puntos

##### 2. Duración:

- Menos de 5 min 0 puntos
- De 5 a 14 min 1 punto
- De 15 a 29 min 2 puntos
- De 30 a 44 min 3 puntos
- De 45 a 59 min 4 puntos
- Más de 60 min 5 puntos

##### 3. Intensidad:

- No cambio de la frecuencia cardiaca 0 puntos
- Pequeño aumento de la FC (andar lento, jugar bolos, yoga...) 1 punto
- Ligero aumento de la FC y respiración (tenis de mesa, golf...) 2 puntos
- Moderado aumento de la FC y respirac. (ciclismo de paseo, natación, marcha...) 3 puntos
- Aumento intermitente de la FC (tenis, baloncesto, squash...) 4 puntos
- Aumento sostenido de la FC (carrera, esquí de fondo, ciclismo...) 5 puntos

PARA COMPROBAR EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA, MULTIPLICAR LAS PUNTUACIONES DE CADA APARTADO:

$$\text{Frecuencia} \times \text{duración} \times \text{intensidad} = \text{índice de actividad}$$

##### Índice de actividad

Menos de 15  
De 15 a 24  
De 25 a 40  
De 41 a 60  
Más de 60

##### Valoración

sedentario  
baja actividad  
moderada actividad  
activo físicamente  
muy activo físicamente

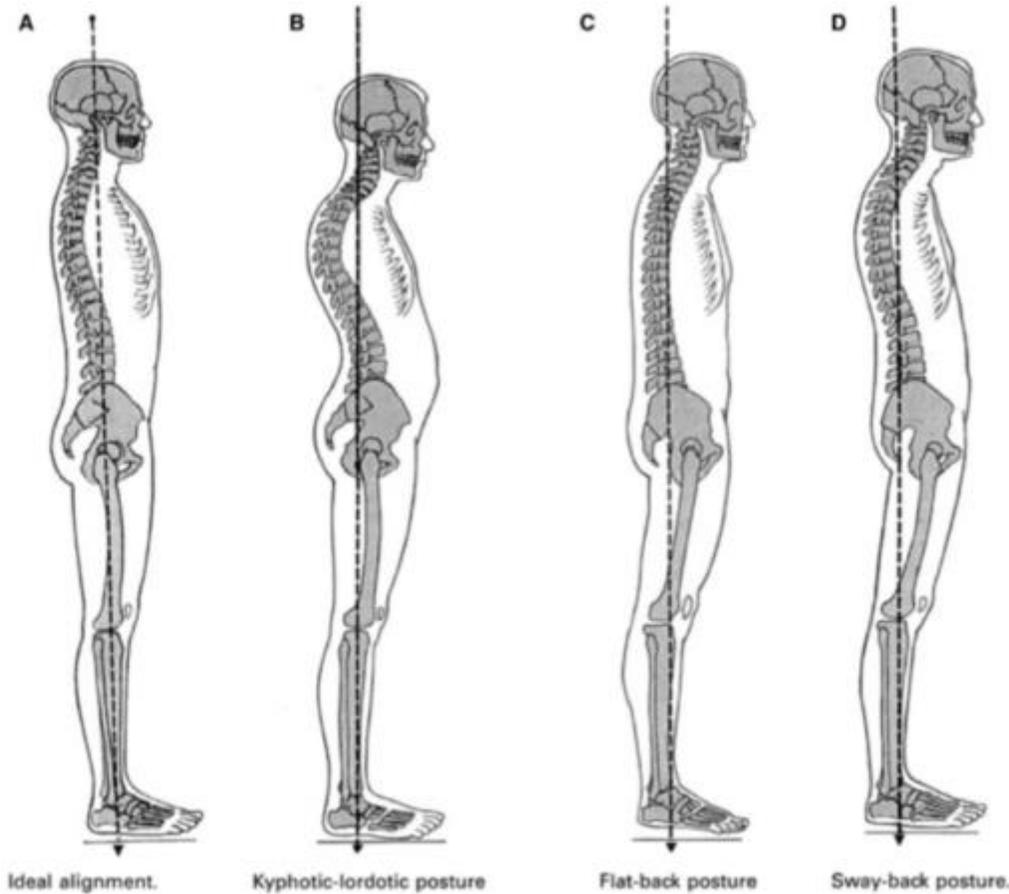
## •5. ESTADOS DE CAMBIO

Estado de cambio	Identificación
Precontemplación	El individuo no tiene intención de cambiar su comportamiento en el futuro cercano. No es consciente de su problema o no lo considera importante.
Contemplación	El individuo es consciente de su problema y está pensando en cambiar, pero aún no ha tomado ninguna acción concreta.
Preparación	El individuo está preparándose para el cambio y ha tomado algunas medidas concretas para modificar su comportamiento en el futuro cercano.
Acción	El individuo ha tomado medidas concretas para modificar su comportamiento en el presente y está llevando a cabo el cambio en su estilo de vida.
Mantenimiento	El individuo ha mantenido su comportamiento modificado durante un período de tiempo prolongado (generalmente de 6 meses o más) y está trabajando para prevenir recaídas.

## •5. ESTADOS DE CAMBIO

Estado de cambio	Estrategias útiles
Precontemplación	Aumentar la conciencia sobre el problema y sus consecuencias negativas; proporcionar información y educación sobre los beneficios de cambiar el comportamiento.
Contemplación	Ayudar al individuo a explorar y evaluar los pros y los contras del cambio; animar al individuo a identificar y planificar acciones concretas para el cambio.
Preparación	Ayudar al individuo a establecer metas y objetivos específicos; proporcionar apoyo y retroalimentación positiva; ayudar al individuo a establecer un plan de acción detallado.
Acción	Proporcionar apoyo y retroalimentación positiva; ayudar al individuo a superar las barreras y obstáculos que puedan surgir; ayudar al individuo a establecer estrategias para prevenir recaídas.
Mantenimiento	Proporcionar apoyo y refuerzo positivo; ayudar al individuo a identificar y superar situaciones de alto riesgo; ayudar al individuo a establecer estrategias para prevenir recaídas.

## •6. VALORACIÓN POSTURAL Y DESEQUILIBRIO MUSCULAR



**Figure 1** The 4 postural types defined according to the classification of Kendall. (A) Ideal alignment. (B) Kyphotic-lordotic posture. (C) Flat-back posture. (D) Sway-back posture. (Reprinted from Kendall FP, McCreary EK, Provance PG, Rodgers MM, Romani WA. Muscles: testing and function, with posture and pain. 5th ed. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins; 2005)

- A. Alineación ideal
- B. Postura cifosis-lordosis
- C. Postura de espalda plana
- D. Postura “retrasada”

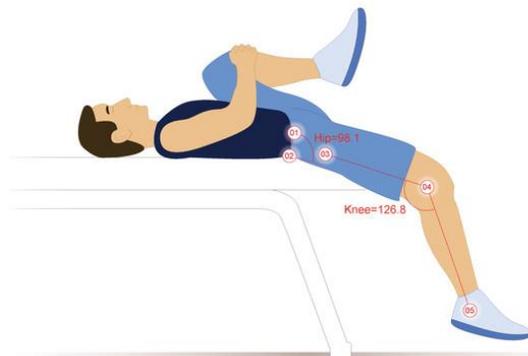
## •6. VALORACIÓN POSTURAL

- A. Alineación ideal
  
- B. Postura cifosis-lordosis  
Acortamiento y fuerte: Extensores del cuello y flexores de cadera.  
Elongados y débiles: Flexores del cuello, espalda alta, erectores espinales, oblicuo externo. Isquiotibiales pueden o no estar débiles.
  
- C. Postura de espalda plana  
Acortados y fuertes: Isquiotibiales  
Elongados y débiles: flexores de cadera
  
- D. Postura “retrasada”  
Acortados y fuertes: Isquiotibiales y espalda baja  
Elongados y débiles: Abdominales y flexores de cadera

•6. VALORACIÓN POSTURAL



ROM flexión de tobillo

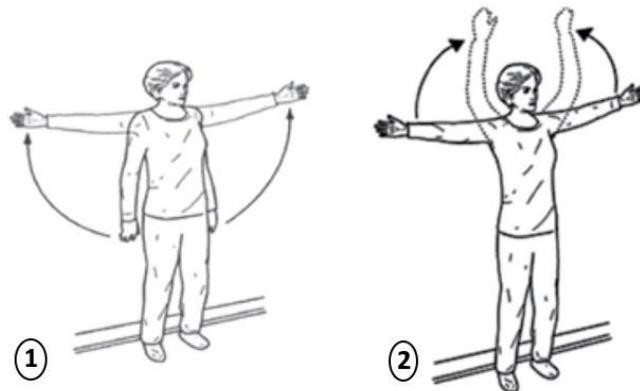


ROM extensión de cadera y/o  
flexión de cadera

•6. VALORACIÓN POSTURAL

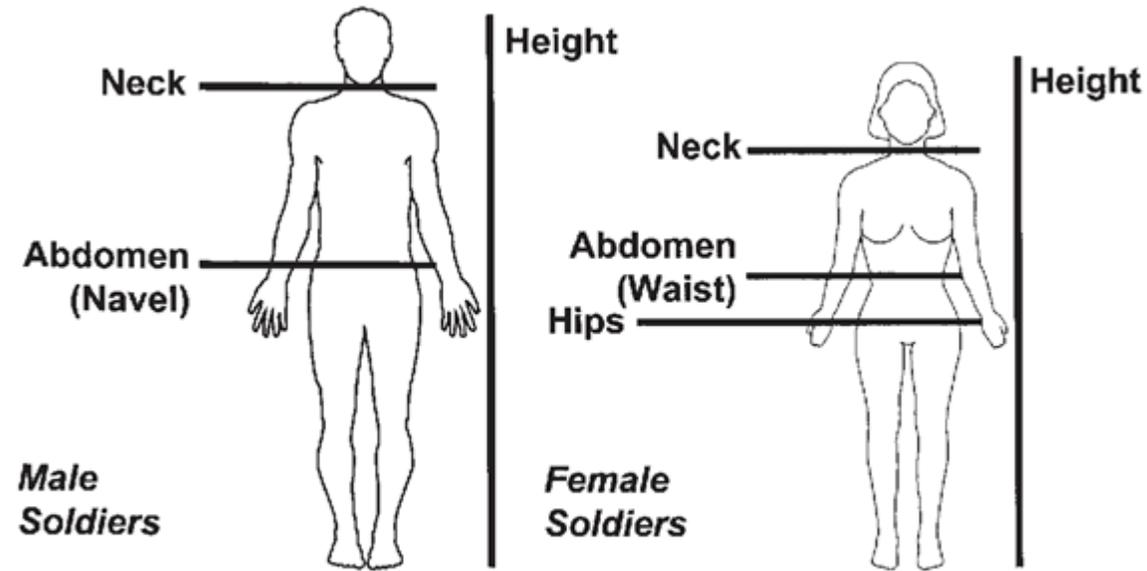


ROM flexión de cadera



ROM abducción  
horizontal de hombro y/o  
flexión de hombro

•7. VALORACIÓN DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL Y LA CONDICIÓN FÍSICA



*Body fat equations are focused on the key site reflecting  
Under-exercise and over-nutrition habits: abdominal girth*

•7. VALORACIÓN DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL Y LA CONDICIÓN FÍSICA

JACKSON & POLLOCK 3-SITE SKIN-FOLD TEST (MEN)



www.estimatebodyfat.com

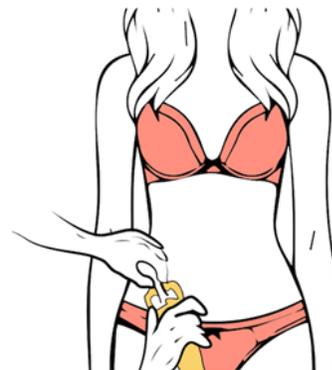


www.estimatebodyfat.com

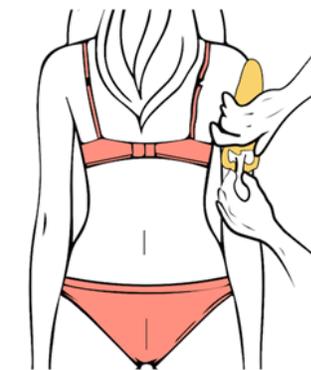


www.estimatebodyfat.com

JACKSON & POLLOCK 3-SITE SKIN-FOLD TEST (WOMEN)



www.estimatebodyfat.com



www.estimatebodyfat.com



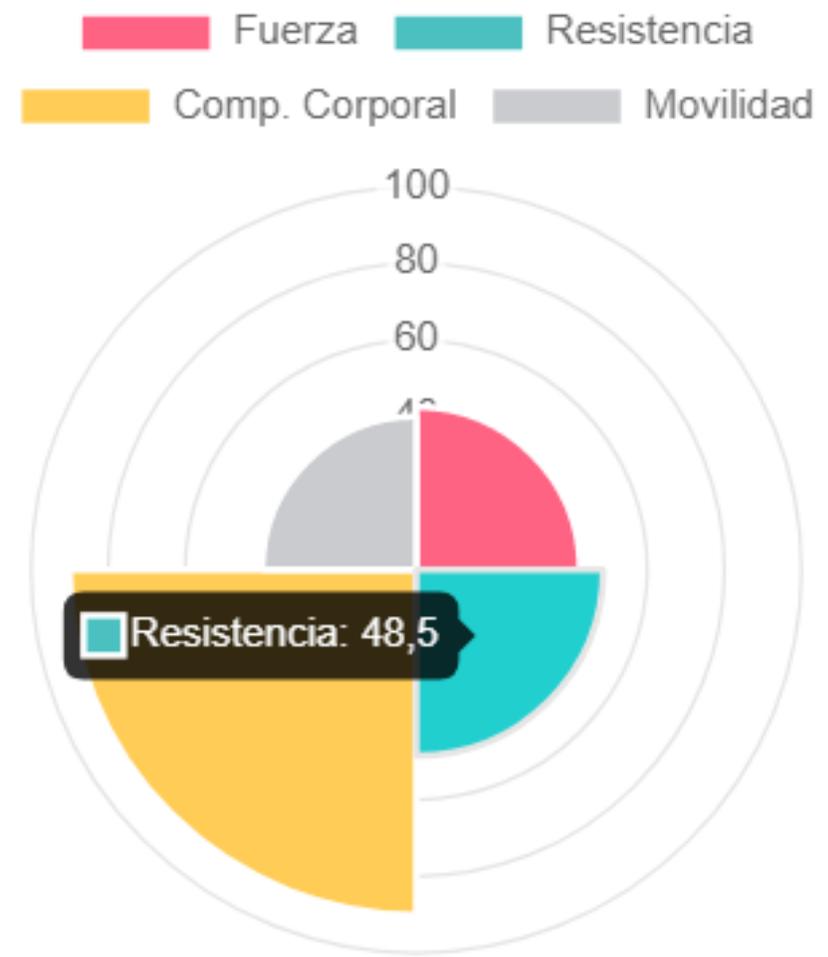
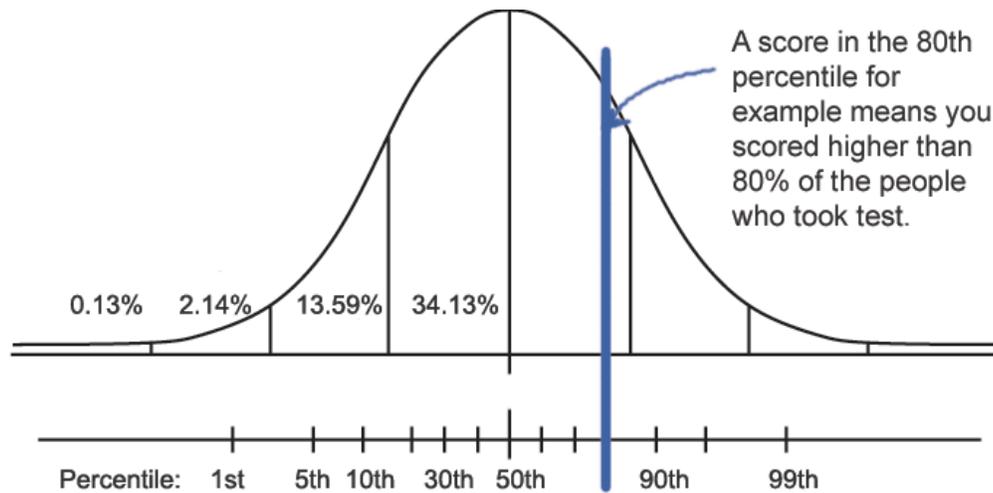
www.estimatebodyfat.com

•7. VALORACIÓN DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL Y LA CONDICIÓN FÍSICA

**Fitness Categories for Body Composition (% Body Fat) for Men by Age**

		Age (year)					
%		20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
99	Very lean <sup>a</sup>	4.2	7.3	9.5	11.1	12.0	13.6
95		6.4	10.3	13.0	14.9	16.1	15.5
90	Excellent	7.9	12.5	15.0	17.0	18.1	17.5
85		9.1	13.8	16.4	18.3	19.2	19.0
80		10.5	14.9	17.5	19.4	20.2	20.2
75	Good	11.5	15.9	18.5	20.2	21.0	21.1
70		12.6	16.8	19.3	21.0	21.7	21.6
65		13.8	17.7	20.1	21.7	22.4	22.3
60		14.8	18.4	20.8	22.3	23.0	22.9
55	Fair	15.8	19.2	21.4	23.0	23.6	23.6
50		16.7	20.0	22.1	23.6	24.2	24.1
45		17.5	20.7	22.8	24.2	24.9	24.5
40		18.6	21.6	23.5	24.9	25.6	25.2
35		19.8	22.4	24.2	25.6	26.4	25.7
30	Poor	20.7	23.2	24.9	26.3	27.0	26.3
25		22.1	24.1	25.7	27.1	27.9	27.1
20		23.3	25.1	26.6	28.1	28.8	28.0
15	Very poor	25.1	26.4	27.7	29.2	29.8	29.3
10		26.6	27.8	29.1	30.6	31.2	30.6
5		29.3	30.2	31.2	32.7	33.5	32.9
1		33.7	34.4	35.2	36.4	37.2	37.3
<i>n</i> =		1,938	10,457	16,032	9,976	3,097	571

## •7. VALORACIÓN DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL Y LA CONDICIÓN FÍSICA



## •8. VALORACIÓN CONJUNTA Y ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

- Comunicar los resultados y sus implicaciones
- Consensuar los objetivos del programa



## •9. OBJETIVOS Y CONTENIDOS CORTO, MEDIO Y LARGO PLAZO

**PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE**

**Reducir**  
• Sedentarismo

**2-3 días por semana**  
• Fortalecimiento muscular  
• Flexibilidad - elasticidad

**3-5 días por semana**  
• Actividad cardiovascular  
• Actividad deportiva recreativa

**Todos los días**  
• Estilo de vida activo y saludable

MÁS INFORMACIÓN EN LA WEB:  
- fundaciondelcorazon.com

**TAEKWONDO, Tatami Polideportivo 1º Mayo**

CATEGORÍA	EDAD	DÍAS	HORARIO
Iniciación	6 a 10 años	L-X-V	17:30 a 18:30
Avanzado	10 a 16 años	L-X-V	18:30 a 19:30

**TENIS, Polideportivo 1º Mayo**

CATEGORÍA	EDAD	DÍAS	HORARIO
Iniciación	A partir de 6 años	Lunes y Miércoles	17:00 a 18:00
Avanzado	A partir de 9 años	Lunes y Miércoles	18:00 a 19:00

**PÁDEL, Pistas de Pádel Polideportivo 1º Mayo**

CATEGORÍA	EDAD	DÍAS	HORARIO
Prepádel	de 7 a 9 años	Lunes - Miércoles	17:00 - 18:00
Iniciación	de 10 a 12 años	Lunes y Miércoles	18:00 - 19:00
Iniciación	de 13 a 16 años	Martes y Jueves	17:00 - 18:00
Perfeccionamiento	de 13 a 16 años	Martes y Jueves	18:00 - 19:00

**DEPORTE PARA ADULTOS**

**PÁDEL, Pistas de Pádel Polideportivo 1º Mayo**

CATEGORÍA	EDAD	DÍAS	HORARIO
Iniciación	A partir de 16 años	Lunes	20:00 - 21:00
Iniciación	A partir de 16 años	Miércoles	19:00 - 20:00
Iniciación	A partir de 16 años	Jueves	20:00 - 21:00
Avanzado	A partir de 16 años	Lunes	20:00 - 21:00
Avanzado	A partir de 16 años	Miércoles	21:00 - 22:00
Perfeccionamiento	A partir de 16 años	Miércoles	20:00 - 21:00
Perfeccionamiento	A partir de 16 años	Jueves	21:00 - 22:00

**ENTRENAMIENTO FUNCIONAL, Sala Polivalente**

NIVEL	EDAD	DÍAS	HORARIO
General	A partir de los 18 años	Lunes y Miércoles	18:00 a 19:00

**MUSCULACIÓN, Gimnasio Polideportivo 1º Mayo**

NIVEL	EDAD	DÍAS	HORARIO
General	A partir de 16 años	Lunes a Viernes	10:00 a 15:00 17:00 a 22:00

**PILATES, Sala Polivalente**

NIVEL	EDAD	DÍAS	HORARIO
General	A partir de 16 años	Martes y Jueves	18:00 a 19:00
General	A partir de 16 años	Lunes y Miércoles	19:00 a 20:00

**TAEKWONDO, Tatami Polideportivo 1º Mayo**

CATEGORÍA	EDAD	DÍAS	HORARIO
Iniciación	A partir de 18 años	L-X-V	18:30 a 19:30

**YOGA, Sala Polivalente**

CATEGORÍA	EDAD	DÍAS	HORARIO
Iniciación	A partir de 16 años	Lunes y Miércoles	20:00 - 21:00

**MUSCULACIÓN, Gimnasio Municipal**

TEMPORADA	EDAD	DÍAS	HORARIO
Invierno	A partir de 16 años	Lunes a viernes	09:00 a 15:00 17:00 a 22:00
Verano	A partir de 16 años	Lunes a viernes	09:00 a 14:00 18:00 a 22:00

**ACTIVIDADES ACUÁTICAS**

**BAÑO LIBRE, Piscina Cubierta Polideportivo 1º Mayo**

NIVEL	EDAD	DÍAS	HORARIO
Saber nadar	Mayores de 16 años y menores acompañados	Lunes a Viernes	9:00 a 16:15
		Sábado y Domingo	9:00 a 15:00
		Lunes a Viernes	20:50 a 22:00

**APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN, Piscina Cubierta Polideportivo 1º Mayo**

NIVEL	EDAD	DÍAS	HORARIO
Natación Bebés	6 meses a 2 años	2 días a la semana	17:00 a 18:45
Iniciación (2 grupos)	de 2 a 3 años	Lunes y Miércoles	17:00 a 18:00
Iniciación (2 grupos)	de 2 a 3 años	Lunes y Miércoles	18:00 a 19:00
Avanzado (2 grupos)	de 3 a 8 años	Lunes y Miércoles	17:00 a 18:00
Avanzado (2 grupos)	de 3 a 8 años	Lunes y Miércoles	18:00 a 19:00
Perfeccionamiento (2 grupos)	Jóvenes y adultos	Lunes y Miércoles	17:00 a 18:00
Perfeccionamiento (2 grupos)	Jóvenes y adultos	Lunes y Miércoles	18:00 a 19:00
Iniciación (1 grupo)	de 2 a 3 años	Martes y Jueves	17:00 a 18:00
Iniciación (1 grupo)	de 2 a 3 años	Martes y Jueves	18:00 a 19:00
Avanzado (1 grupo)	de 3 a 8 años	Martes y Jueves	17:00 a 18:00
Avanzado (1 grupo)	de 3 a 8 años	Martes y Jueves	18:00 a 19:00
Perfeccionamiento (1 grupo)	Jóvenes y adultos	Martes y Jueves	17:00 a 18:00
Perfeccionamiento (1 grupo)	Jóvenes y adultos	Martes y Jueves	18:00 a 19:00
Natación para diversidad funcional	Jóvenes y adultos	Lunes-Miércoles-Viernes-Jueves	17:00 a 19:00

**GIMNASIA ACUÁTICA, Piscina Cubierta Polideportivo 1º Mayo**

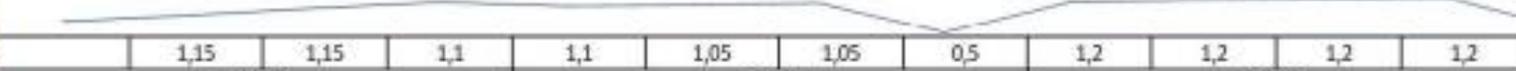
NIVEL	EDAD	DÍAS	HORARIO
Saber nadar	A partir de 16 años	L-X-V	10:30 a 11:30

**ACUAGYM, Piscina Cubierta Polideportivo 1º Mayo**

NIVEL	EDAD	DÍAS	HORARIO
Saber nadar	A partir de 16 años	M-I	19:00 a 20:00

**AYUNTAMIENTO DE SAN JUAN DE AZNALFARACHE**

## •9. OBJETIVOS Y CONTENIDOS CORTO, MEDIO Y LARGO PLAZO

		MES 1				MES 2				MES 3			
		semana 1	semana 2	semana 3	semana 4	semana 5	semana 6	semana 7	semana 8	semana 9	semana 10	semana 11	semana 12
contenidos	ST	AFG	AFG	AFG	AFG	FMH	FMH	FMH	FMH	FMH	FMI	FMI	FMI
	Cd	AEM	AEM	AEM	AEL	AEL	AEL	AEL	AEL	Rfae	Rfae	Rfae	AEM
carga	ATU'S	313	359,95	413,94	455,34	424,11	434	453,44	220,86	459,73	470,41	481,33	489,7
	TRIMPS	119	136,85	157,38	173,12	161,24	165	172,39	83,97	174,78	178,85	183	186,18
	carga subj	18	18	18	18	18	18	18	12	18	18	18	18
	Carga total	432	496,8	571,32	628,45	585,36	599,01	625,84	304,83	634,51	649,25	664,33	675,88
	Progresión de la carga												
	Ratio ACWR		1,15	1,15	1,1	1,1	1,05	1,05	0,5	1,2	1,2	1,2	1,2
ST	carga mes	1542,23				1532,42				1901,16			
LU	Zona / int	1,2	1,2	1,2	1	1	1	1	1	1	1	1	2
	carga mes	586,34				582,61				722,81			
MES 4				MES 5				MES 6					
semana 13	semana 14	semana 15	semana 16	semana 17	semana 18	semana 19	semana 20	semana 21	semana 22	semana 23	semana 24		
FMH	FMH	FMH	FMH	FMH	Fres	Fres	Fres	FMH	FMH	FMH	FMH		
AEM	AEM	AEM	AEM	RF ae/la	RF ae/la	RF ae/la	CAE	CAE	CAE	AEM	AEM		
237,65	545,7	548,24	569,15	570,22	279,17	590,04	602,57	612,6	625,31	303,81	616,49		
90,35	207,47	208,44	216,39	216,79	106,14	214,98	226,29	229,26	233	112,94	230,43		
12	18	18	18	18	12	18	18	18	18	12	18		
328	753,17	756,68	785,54	787,02	385,3	805,01	828,86	841,86	858,31	416,76	846,91		
													
	0,5	1,3	1,25	1,25	1,2	0,5	1,2	1,2	1,2	1,2	0,5	1,15	
	1900,74				2042				2138,21				
	2	2	2	2	2	2	2,3	2,3	2,3	2	2		
	722,65				764,2				805,63				

**JAVIER ORTEGA LÓPEZ**

*Universidad de Castilla-La Mancha*

Javier.OrtegaLopez@uclm.es

**PAFS** 

