



Fuerza en el gimnasio

MÓDULO DE CAPACIDADES FÍSICAS



24 ejercicios con fichas de doble cara

Manual ilustrado para secundaria superior

Músculos implicados y fases del movimiento

Dosis, descansos, variantes y 6 circuitos

ML

Encuentra tu ejercicio

PIERNAS Y GLÚTEOS

- 01 · Subida controlada al banco
- 02 · Sentadilla búlgara
- 03 · Sentadilla asistida a una pierna
- 04 · Puente con pies elevados
- 05 · Elevación de talones en un peldaño de espaldera
- 06 · Sentadilla al banco
- 07 · Zancada atrás con apoyo

EMPUJES

- 08 · Flexiones en banco
- 09 · Flexiones en el suelo
- 10 · Flexiones con pies elevados
- 11 · Flexión en pica

TRACCIONES

- 12 · Remo en barra baja
- 13 · Dominada asistida
- 14 · **Tracción** isométrica con tela
- 15 · Remo con banda elástica

TRONCO Y RETOS POR PAREJAS

- 16 · Abdominal corto
- 17 · Plancha sobre antebrazos
- 18 · Plancha por parejas con bastón
- 19 · Plancha lateral sobre rodillas
- 20 · Elevación de rodillas en espaldera
- 21 · Duelo en colchoneta
- 22 · Dead bug

APARATOS GRANDES

- 23 · Desplazamientos en cuadro sueco
- 24 · Primeros pasos en cuerda

Los circuitos

C1 y C2 introducen el trabajo de fuerza. C3 y C4 amplían las combinaciones con bancos y tracciones. C5 y C6 proponen progresiones para estudiantes con una técnica estable.

ML

Antes de la clase

Elegir material y nivel

El docente verifica fijaciones, superficies de apoyo y uso previsto según las instrucciones del fabricante. Barras, espalderas y sistemas de asistencia deben ser adecuados para la carga prevista. La altura de los apoyos elevados se elige según el control del movimiento.

Enseñar antes de aumentar

Prevé unos 8 minutos de activación gradual y prueba 2-3 repeticiones antes de la serie. Empieza con la **variante accesible** y aumenta **una sola exigencia** cuando todas las repeticiones conservan apoyos y **alineación**. Termina la serie mientras el estudiante mantiene buena calidad.

Organizar una clase de 24

En los circuitos, forma **seis grupos de cuatro** y asigna una zona a cada grupo. En las fichas individuales trabaja un estudiante cada vez. En las fichas 18 y 21 trabajan dos compañeros mientras los demás esperan y observan un indicador acordado. Rotad a la señal común, con material libre y pasos despejados.

Adaptar la tarea

Las dosis son propuestas didácticas iniciales que se adaptan a la capacidad individual y las indicaciones de la escuela. Ante dolor, mareo o pérdida de control, interrumpe la prueba y reconsidera la variante. Las fichas 23 y 24 requieren **asistencia directa** y gestión separada del docente.

ML

Usar el módulo

Dos caras para cada ejercicio

El anverso presenta objetivos, material, posición y movimiento con una ilustración representativa. El reverso muestra los músculos implicados y su función en las fases del movimiento. Coral indica grupos principales y azul músculos de apoyo. Las figuras sitúan regiones superficiales; los músculos profundos se explican en el texto. Siguen dosis, descanso y variantes. Sigue el texto para reconstruir la secuencia completa.

Referencia científica general

Stricker P.R., Faigenbaum A.D., McCambridge T.M. Resistance Training for Children and Adolescents. Pediatrics, 2020;145(6):e20201011. Informe reafirmado en noviembre de 2024. doi.org/10.1542/peds.2020-1011 Orienta la supervisión, el aprendizaje técnico y la progresión del trabajo de fuerza en edades de desarrollo.

Progresión adecuada al estudiante

Las etiquetas introductorio, intermedio y avanzado describen exigencias técnicas. El docente elige el nivel observando el control del movimiento y la familiaridad con el aparato. Una **variante accesible** puede seguir siendo la opción más útil durante todo el proceso del estudiante.

Músculos y fases del movimiento

Láminas anatómicas: Termininja, Muscular system y Muscular system-back, Wikimedia Commons. CC BY-SA 3.0. Adaptación MotoLab: escala de grises y zonas coloreadas. Las láminas adaptadas conservan la misma licencia. Referencias musculares: NASM Exercise Library y ACE Exercise Library. Las fases se adaptan a los ejercicios del módulo. Contracción concéntrica: el músculo se acorta; excéntrica: frena al alargarse; isométrica: mantiene la posición.

01

Subida controlada al banco

Material: Banco bajo estable



Finalidades y objetivos

Desarrollar el impulso de la pierna y el control del descenso desde un apoyo elevado. El estudiante aprende a apoyar todo el pie y completar la subida con pelvis estable.

Posición inicial

Apoya todo un pie en un banco bajo, con el tronco erguido y la pierna libre cerca del apoyo elevado.

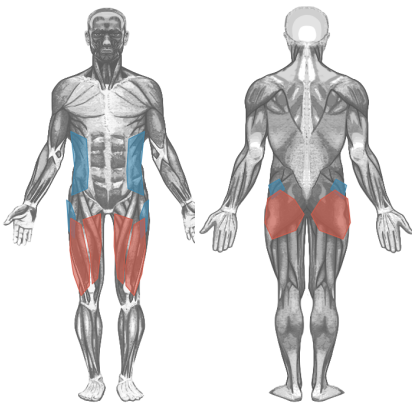
Ejecución

Empuja con el pie apoyado para subir y lleva la pierna libre junto a la de apoyo. Bájala lentamente al suelo antes de repetir en el mismo lado.

01

Subida controlada al banco

Músculos en acción



DELANTE

DETRÁS

● Movimiento / mantenimiento

● Estabilidad y apoyos

Músculos principales

Cuádriceps y glúteo mayor

Durante el movimiento

Subida: cuádriceps y glúteo mayor extienden rodilla y cadera de la pierna elevada. Bajada: los mismos músculos frenan el retorno con trabajo excéntrico.

Estabilización

El glúteo medio y los músculos del tronco estabilizan pelvis y torso. El apoyo de las manos ayuda al equilibrio en variantes asistidas.

Carga de trabajo

Dosis inicial: 1-2 series de 6 por lado. **Descanso:** 60-90 segundos entre series. **Tiempo de estación:** unos 3-4 minutos con prueba y descanso. Las repeticiones siguen un **ritmo controlado**; el conteo termina cuando la postura necesita corrección.

El docente observa

La pierna sobre el banco produce el impulso y la rodilla sigue la dirección del pie. Elige una altura que permita una **pelvis** estable.

Variante accesible

Usa un escalón más bajo y prueba 5 repeticiones por lado.

Progresión

Alarga la **bajada** a 3 segundos sin cambiar la altura del apoyo.

Organización de la estación

Prepara espacio para un ejecutante y una zona lateral de espera. Antes del turno, comprueba apoyos y material y acuerda la señal de inicio. Los observadores siguen el indicador técnico descrito y esperan la señal de cambio.

Autoevaluación

Tras el descanso, describe cómo controlaste el movimiento y qué variante quieres repetir.

Logrado: _____

A mejorar: _____

02

Sentadilla búlgara

Material: Apoyo elevado bajo y colchoneta



Finalidades y objetivos

Entrenar la fuerza de la pierna delantera con trabajo asimétrico. El estudiante elige una distancia entre apoyos que permita equilibrio y control de profundidad.

Posición inicial

Coloca un pie atrás en un apoyo bajo y deja espacio delante para flexionar la pierna delantera con equilibrio.

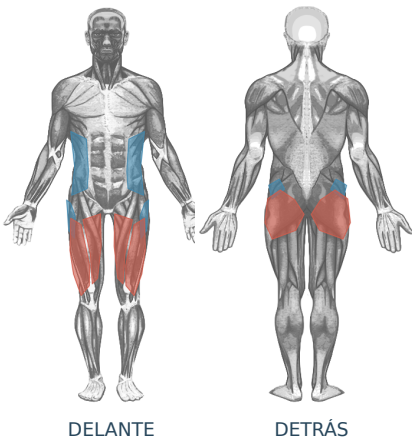
Ejecución

Baja lentamente flexionando las rodillas y sube empujando con el pie delantero. Mantén una profundidad que permita pelvis firme y completa un lado antes de cambiar.

02

Sentadilla búlgara

Músculos en acción



DELANTE

DETRÁS

● Movimiento / mantenimiento

● Estabilidad y apoyos

Músculos principales

Cuádriceps y glúteo mayor

Durante el movimiento

Bajada: cuádriceps y glúteo mayor delanteros frenan la flexión.
Subida: se acortan para extender rodilla y cadera.

Estabilización

El **glúteo medio** y los músculos del tronco estabilizan **pelvis** y torso. El apoyo de las manos ayuda al equilibrio en variantes asistidas.

Carga de trabajo

Dosis inicial: 1-2 series de 6 por lado. **Descanso:** 60-90 segundos entre series. **Tiempo de estación:** unos 3-4 minutos con prueba y descanso. Las repeticiones siguen un **ritmo controlado**; el conteo termina cuando la postura necesita corrección.

El docente observa

El apoyo elevado permanece fijo y el pie delantero sostiene gran parte del peso. La distancia entre apoyos permite una **bajada** cómoda.

Variante accesible

Realiza el mismo movimiento con el pie trasero en el suelo.

Progresión

Baja en 3 segundos e incluye una pausa breve a una profundidad ya dominada.

Organización de la estación

Prepara espacio para un ejecutante y una zona lateral de espera. Antes del turno, comprueba apoyos y material y acuerda la señal de inicio. Los observadores siguen el indicador técnico descrito y esperan la señal de cambio.

Autoevaluación

Tras el descanso, describe cómo controlaste el movimiento y qué variante quieres repetir.

Logrado: _____

A mejorar: _____

ML

C1 · Aprender los apoyos

Finalidad y montaje

Control de apoyos y aprendizaje del ritmo. Usa variantes más accesibles y primera prueba para encontrar posición cómoda. **Material:** Bancos bajos, pared libre, espaldera y colchonetas.

Zona	Ficha y tarea	Dosis máxima por turno
1	06 · Sentadilla al banco	4-6 repeticiones
2	08 · Flexiones en banco	4-6 repeticiones
3	04 · Puente con pies elevados	4-6 repeticiones
4	05 · Elevación de talones en un peldaño de espaldera	4-6 repeticiones
5	16 · Abdominal corto	4-6 repeticiones
6	21 · Duelo en colchoneta	1 reto de 8-10 s

Tiempos de los turnos

En zonas por parejas alternad dos parejas en **cuatro turnos de 30 segundos**. Cada pareja trabaja **8-10 segundos** y usa el resto para descansar y dejar espacio a la siguiente. En plancha hazed una suelta por persona y en duelo dad punto al final. Cada zona dura **2 minutos** con **cuatro turnos de 30 segundos**. Cada uno trabaja máximo 20 segundos y usa 10 para despejar y reponer estación. En tareas bilaterales alterna lados en el turno. El tiempo es límite: acaba antes al completar dosis. A una pierna reparte repeticiones entre lados y cambia lado inicial en segunda vuelta.

Dos vueltas con descanso

Seis zonas de **2 minutos** forman vuelta de 12. Tras primera vuelta da **2 minutos** de descanso. Parte central dura **26 minutos**; cada estudiante realiza dos esfuerzos breves por ejercicio.