

TRABAJO PRÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Ciclo Superior: 6to Soc
- El TP se entrega via mail hasta 12-4 guillermogrondona@hotmail.com y las actividades físicas se hacen en casa
- Vía whatsApp se enviará ejemplos de ejercicios a tener en cuenta
- Contenido: Preparación Física
- Prof: Guillermo J Grondona

Plan personalizado para el desarrollo autónomo de la condición corporal

Para la siguiente actividad te pido diseñar tu propio plan personalizado. Si estás con la aptitud física apta, dada por tu médico o bien autorizado por tus padres

.

El plan es flexible (esto implica permitir modificaciones):

- En su **volumen**, esto refiere a la duración de la sesión y a la cantidad de series y repeticiones.
- En su **intensidad**, que refiere a la calidad y a la dificultad de los ejercicios. Por ejemplo: modificar la velocidad de ejecución, entre otras variables.
- En su **frecuencia**, que refiere a las veces por semana que lo llevás a cabo, variando los ejercicios y evitando así la monotonía y el aburrimiento.

El plan debe tener una duración de **14 días**, distribuidos de forma tal de ocupar 3 días semanales y debe diseñarse organizando una parte inicial, una central y una final.

- Cada sesión debe **comenzar** con ejercicios que aumenten la temperatura corporal, como por ejemplo la movilidad articular general (desde los tobillos hasta el cuello), estiramientos cortos y dinámicos de grandes grupos musculares que sirvan de preparación para la actividad posterior.

Esta parte inicial debe tener una duración aproximada de entre 5 y 10 minutos. Las actividades pueden incrementar su intensidad, progresivamente, con diferentes tipos de saltos y ejercicios de coordinación en el lugar, saltos a la soga u otros que hayan practicado en las clases.

- Para el **desarrollo** de la sesión (parte central) podés definir entre 6 y 8 ejercicios, organizados en forma de circuito y alternando ejercicios de diferentes grupos musculares. Te sugerimos que comiences con una serie de entre 8 y 12 repeticiones de cada ejercicio, para luego incrementar el número de series por ejercicio hasta un máximo de 3 series de cada ejercicio.

- Para el **final** de la sesión te sugerimos estiramientos estáticos de los grandes grupos musculares, esto implica mantener cada posición entre 15 y 30 segundos, aproximadamente, de manera que tus músculos se relajen.

Es importante:

- Adaptar el espacio físico para llevarlo a cabo, teniendo en cuenta diferentes medidas de seguridad para evitar golpes, heridas, etc.

- Elegir 3 días a la semana en horarios regulares para llevar a cabo tu propuesta personalizada.

- Reconocer las reacciones del cuerpo como cansancio, tensión, fatiga, relajación, entre otras. Esto se denomina “sensaciones subjetivas de esfuerzo” y es importante tenerlo en cuenta para evitar riesgo de lesiones.

Finalmente, redactá la experiencia del diseño del plan personalizado y su implementación. Incluí tus reflexiones sobre la selección de los ejercicios, la organización de los mismos, su implementación sistemática y tus sensaciones particulares, entre otras reflexiones que consideres importante compartir. Esta experiencia se retomará y se utilizará como insumo para profundizar estos contenidos en la clase de Educación Física

r