

Esc. AGROTECNICA GONZALO DOBLAS.

Docente: RICARDO SALA.

Curso: 4to. AÑO. 1ra. y 2da. DIVISION.

Turno: TARDE.

Área curricular: EDUCACION FISICA.

Guía: N°02.

Contenido: CAPACIDADES CONDICIONALES.

- El cuerpo propio, condición corporal, salud, las capacidades condicionales y coordinativas.
- El propio movimiento.
- Las habilidades y destrezas específicas.
- Disposición hacia la vida sana, la actividad corporal y motriz y el mejoramiento de la aptitud.*
- Confianza en las propias posibilidades corporales y motrices, disposición y perseverancia para acrecentarlas.*

Actividades:

Para la siguiente actividad te propongo a que diseñes tu propio plan personalizado.

Para esto debes estar con la aptitud física apta, dada por tu médico.

1- El plan debe ser 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 llevas 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) puedes 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.

2- Finalmente, redacta un informe escrito con la experiencia del diseño del plan personalizado y su implementación. Inclú 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.

Director: ROBERTO GARCIA.

“SI ME QUEDO EN CASA ME CUIDO Y TE CUIDO”