

Plan de continuidad pedagógica

Educación Física

Para 3º y 4º año de los dos turnos

Profesores: Mignone Walter, Fiser Paola, Sola Diego y Fuentes Alejandro

PLAN PERSONALIZADO PARA EL DESARROLLO AUTÓNOMO DE LA CONDICIÓN CORPORAL

Para la siguiente actividad te desafiamos a diseñar tu propio plan personalizado.

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 llevás a cabo variando los ejercicios 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 diseñarse organizando una parte inicial, una central y una final.

- Cada sesión debe comenzar con ejercicios que aumenten la temperatura corporal como por ejemplo 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 tres 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 en estos contenidos en la clase de Educación Física.