

ESN1°

## Educación Física

División: 4to1ra

Profesor: Chambers, Ricardo

Actividad N°3 (para realizar entre el 14/4 y el 24/4).

Fecha: 14 de abril de 2020

## Plan personalizado para el desarrollo de la aptitud física.

**Para la siguiente actividad te propongo 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 llevas a cabo, variando los ejercicios y evitando así la monotonía y el aburrimiento (ideal 2 a 3 veces por semana).

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 en años anteriores.

- 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 sensaciones de cansancio, tensión, fatiga, relajación, entre otras. Esto se denomina “sensaciones subjetivas de esfuerzo” (escala del 1 al 10 para medir la intensidad de cada ejercicio) y es importante tenerlo en cuenta para evitar riesgo de lesiones.

**Actividad final:**

***Redacta la experiencia del diseño del plan personalizado y su implementación. Inclúe 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.***