

Semana: 20 al 24 de abril

Contenidos a enseñar

- Evaluación para la mejora de los planes personalizados.
- El valor de la actividad motriz en los hábitos de vida sana.

Secuencia de actividades y recursos digitales sugeridos

En esta semana se propone poner en práctica una secuencia de actividades que permita anticipar la implementación de un plan personalizado de actividad motriz. Dicho plan requiere de una evaluación inicial de las propias competencias y capacidades para llevar adelante un proceso de estimulación y mejoramiento de las capacidades motrices involucradas. Esta evaluación, necesariamente, se extiende en el tiempo e involucra el ensayo de tareas y ejercicios que permitan reconocer las posibilidades individuales y los propios límites, priorizando el cuidado propio.

Actividad 1

Poner en práctica una secuencia de actividades del plan personalizado de actividad motriz considerando:

- Abarcar en la selección de las actividades distintos grupos musculares atendiendo primariamente a la zona media (tronco anterior y posterior) en su realización.
- Contemplar la correcta ejecución de los ejercicios considerando los aspectos técnicos señalados por tus docentes en las clases de años anteriores cuando fueron aprendidos.
- La realización de una adecuada entrada en calor general y en particular de los grupos musculares comprometidos en los ejercicios.
- Establecer una duración mínima de 15 minutos y máxima de 20 para la realización de la secuencia de actividades seleccionadas.

- Establecer la carga y cantidad de repeticiones enmarcadas en su zona de actividad física saludable.
- Considerar las pausas suficientes para evitar niveles de fatiga.
- Realizar ejercicios de elongación y estiramiento muscular al finalizar la secuencia, comenzando de manera suave y sin insistencias activas.
- Controlar las pulsaciones en diversos momentos de su desarrollo, desde el momento previo a la entrada en calor hasta luego de finalizar la secuencia. Se sugiere hacerlo entre cuatro a seis veces a lo largo de la secuencia.
- Conseguir a través de algún miembro del grupo familiar la filmación de la secuencia para corroborar la correcta ejecución de los ejercicios.
- Repetir la aplicación de la secuencia entre tres a cinco veces durante la primera semana, a razón de una vez por día.

Actividad 2

Luego de la realización de la secuencia, se propone:

- Hacer un registro escrito de las sensaciones que se han experimentado en la aplicación de la secuencia de actividades y establecer en un cuadro la cantidad de pulsaciones en cada uno de los momentos que se hayan tomado (cuatro a seis momentos). Repetir esta tarea para cada día de realización.
- Corroborar en el video la forma en que se ha realizado la ejecución técnica de cada uno de los ejercicios, atendiendo si en algún momento de su ejecución la fatiga incidía en su realización.
- Compartir con uno/a o más compañeros/as, de ser posible, a través de alguno de los diversos dispositivos telefónicos o de internet con que cuentan, para intercambiar sus secuencias y los resultados de su aplicación.

Para cualquier consulta sobre los contenidos y procedimientos a llevar adelante se sugiere la lectura de la secuencia [Construir un plan personalizado para la formación corporal](#), de la serie Profundización de la NES.

Semana: 27 al 30 de abril

Contenidos a enseñar

- Evaluación para la mejora de los planes personalizados.
- El valor de la actividad motriz en los hábitos de vida sana.

Secuencia de actividades y recursos digitales sugeridos

Se continúa con la tarea iniciada la semana anterior, replicando la secuencia de actividades diseñada y su evaluación a través de los instrumentos y dispositivos recomendados en esa semana. Se sugiere realizar algún cambio en la carga o cantidad de repeticiones de cada ejercicio si se siente que el esfuerzo no se equipara con los restantes.

Actividad 1

Análisis comparativo de los videos y los registros tomados durante los diferentes días en que fue aplicada la secuencia de ejercicios, considerando:

- Modificación en la forma de ejecución a lo largo de los días.
- Variaciones en las sensaciones observadas para cada una de las veces que la secuencia fue repetida.
- Cambios en la frecuencia cardíaca en cada uno de los momentos entre una repetición y otra de la secuencia.

Actividad 2

- Registrar toda esta información de manera escrita para enviar a la/el docente y trabajar, posteriormente, con los/las compañeros/as con quienes se inició la comunicación la semana pasada.
- Elaborar algunas conclusiones a partir de los registros realizados y las comparaciones establecidas entre las diferentes aplicaciones de la secuencia de actividades.

- Intercambiar con los/las compañeros/as con los que se haya establecido comunicación, utilizando alguno de los diversos dispositivos telefónicos o de internet con que cuenten, las conclusiones a las que han arribado en la comparación entre las diferentes implementaciones de la secuencia de actividades.
- Registrar estos intercambios y las respectivas conclusiones para enviar a la/el docente del curso.

Para cualquier consulta sobre los contenidos y procedimientos a llevar adelante se sugiere la lectura de la secuencia [Construir un plan personalizado para la formación corporal](#), de la serie Profundización de la NES.