

INFORME SOBRE EJECUCION DE PLAN PEDAGOGICO NOVIEMBRE

Para el mes de **noviembre** de 2024 se realizaron las sesiones establecidas y en los puntos asignados para ejecutar el programa gimnasios públicos en la localidad, **Tejar de Ontario de 7:00 - 8:00 am, San Vicente 8:00 - 9:00 am, Tunal Antiguo 9:30 - 10:30 am, Rincón de Nuevo Muzu de 7:00 - 8:00 pm y San Carlos los días viernes de 7:00 a 8:00 am**, en base al plan pedagógico realizado con el equipo de instructores se realizó la planeación y se determinaron las capacidades a trabajar durante el mes.

En los grupos se observa una adaptación a las metodologías de trabajo permitiendo desarrollar las sesiones con normalidad y reconocer las posibles patologías presentadas por los beneficiarios de cada grupo, en este mes se trabajaron las capacidades descritas en el plan pedagógico tanto condicionales como coordinativas.

Los trabajos de fuerza son indispensables en el desarrollo de las sesiones buscando una mejoría en cuanto a la ganancia de masa muscular y resistencia muscular por medio de trabajos específicos teniendo en cuenta el volumen y la intensidad de los ejercicios en cuanto a series y repeticiones, por otro lado realizamos ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas, ya que son fundamentales debido al tipo de población que se maneja en la mayoría de los puntos asignados los trabajos de equilibrio, lateralidad, espacialidad, precisión, ritmo, reflejos y coordinación se emplean en una sesión especial los días martes y en el resto de sesiones de la semana se incluyen en el desarrollo de las mismas en por lo menos un ejercicio de 10 minutos diario, la idea es lograr un trabajo de sesión más funcional e integral estimulando la parte muscular y sistema nervioso central, se utilizan diferentes métodos de trabajo para el desarrollo de las capacidades descritas y además se realiza un cronograma de actividades semanal con el ánimo de interiorizar el trabajo de cada día y que también la persona pueda llevar su material personal en caso de requerirlo de acuerdo al día en que se vaya a desarrollar la actividad, este cronograma se divide de la siguiente manera:

Los días **lunes** trabajo de tren superior por medio de autocarga y con resistencia de elementos externos, para estos se emplean elementos para su ejecución en los ejercicios estructurados, como lo son las bandas elásticas, balón medicinal y mancuernas.

Los días **martes** trabajo de capacidades coordinativas, tratamos de impactar a las capacidades que permiten desarrollar diferentes tipos de acciones ya sea en la vida cotidiana o en prácticas deportivas, por lo cual se realizan trabajos de velocidad, espacialidad, lateralidad, ritmo, precisión, lanzamiento, coordinación, destreza, equilibrio por medio de ejercicios en donde se incluyan elementos externos como aros, conos, platillos, escaleras de coordinación, pelotas, balones.

Los días **miércoles** trabajo de tren inferior, se trabaja principalmente por la autocarga y se involucra mucha intensidad en los ejercicios y gran volumen de ejercicios por sesión, en ocasiones realizamos trabajo con banda elástica cerrada ejercicios tales como sentadillas isométricas, jumping jacks, desplazamientos en punta y talón de pies, skiping, etc.

Los días **jueves** trabajo de zona lumbar, dorsal y abdominal, en donde se emplea la autocarga como principal herramienta para los trabajos de este tipo, se trabaja por medio de abdominales, planchas laterales, plancha diamante, bicicleta, tijeras, con la ayuda de elementos externos como el tapete de yoga para su ejecución sobre el suelo, rueda abdominal y mancuernas, en ocasiones y dependiendo del plan de trabajo se realizan trabajos de flexibilidad por medio de estiramientos dirigidos con el ánimo de brindar una recuperación óptima entre los beneficiarios.

Y por último el día **viernes** trabajo cardiovascular por medio de ejercicios de alta intensidad en cuanto al aumento del tiempo de ejecución y volumen de ejercicios, rutinas de aeróbicos, rumbaterapia por medio de géneros musicales tradicionales, y prácticas deportivas etc.

Se realizó mucho énfasis en la parte de la alimentación en los beneficiarios ya que muchas personas son muy descuidadas en su parte alimenticia y no son muy juiciosos en la actividad física diaria, o simplemente toda su vida han tenido ese mal hábito alimenticio que es el causante de la mayoría de sus problemas de salud para estos tiempos, se brindaron algunos tips alimenticios, y se resalta la importancia de la buena alimentación para obtener una buena salud y calidad de vida, además se realizó el diagnóstico de índice de masa corporal en los beneficiarios que consiste en tomar su peso corporal en kilogramos y luego medir su altura en centímetros y poder determinar su índice de masa corporal que nos permitirá clasificar a la persona en unos rangos y conocer su estado en cuanto a este sentido, si se encuentra en obesidad, sobrepeso o simplemente peso normal.