

Informe sobre ejecución de plan pedagógico diciembre

En el mes de diciembre se realizó una profundización del plan pedagógico enfocado con más relación en el deporte y en el aumento de las capacidades básicas.

Al ser un mes con más carencia en poca asistencia se enfatizó en el ejercicio propuesto para esta temporada de comidas que afectan el índice de peso y demás aspectos siendo así de esta manera una opción para mostrar el programa como método de equilibrio.



Los participantes se animaron a realizar un poco más extensos los fortalecimientos e incluso el aumento de resistencia y otras capacidades, por medio de la técnica mejoramos posturas y enfocamos zonas en las cuales no siempre estamos acostumbrados a trabajar.



Durante el año se trabajaron las técnicas de levantamiento de pesas y trabajos de resistencia por medio de rondas y repeticiones para que en la última etapa del año se realizará con cantidades más amplias y continuas.

De esta manera la condición física empezó a tomar una forma más estricta y los trabajos a pesar de que se vieran largos ellos lo realizaban con un gran rendimiento.



A diferencia de un box donde el espacio es cerrado, en los parques al ser tan amplia la zona nos permitió durante todos los meses generar desplazamientos los cuales contribuyeron en la capacidad respiratoria, a personas como el señor Don Nelson le sirvió para seguir retando en el día a día, a las personas con más problemas de respiración se ve una evolución notable en su rendimiento.



Algunas personas tuvieron inconvenientes frente a su salud o accidentes laborales e incluso en sus mismos hogares, pero esto no fue un impedimento para frenar la actividad física, ya que la clase es semi personalizada se presta para asignar trabajos en los cuales las personas puedan trabajar por su propia cuenta sin distracción alguna, enfocando los inconvenientes que han tenido y transformando el trabajo en algo de activo a pasivo para que no tenga afectación.



El deporte ha impactado en los diferentes parques en los que se realiza la actividad física, ocupando un horario y convirtiendo el área en un espacio cómodo para los integrantes, en algunas ocasiones cuando hace demasiado sol se nos ha prestado buscar espacios con sombra o de la misma manera regular el trabajo que se realice para no tener inconvenientes.



El fortalecimiento lumbar y abdominal ha involucrado las técnicas y trabajos de los wod de una manera más acertada y con un segundo enfoque el cual es cuidar más la apariencia física al igual que la de postura.



En Crossfit se realizan muchos trabajos en parejas lo cuales han contribuido en el equilibrio de los materiales ya que no todos cuentan con mancuernas sin embargo la mayoría de los grupos son muy considerados con el tema, al igual que compartir diferentes cargas ha creado motivación en los participantes ya que los trabajos empiezan a ser más fuertes y al exigirse encuentran más resultados de los esperados.



El plan pedagógico se involucra en las vidas de los participantes como un método de mejora en su salud física, mental y equilibrio de otros caracteres, mostrando resultado en las últimas fechas ya que los participantes seguían siendo constantes, la mayoría está a la espera de continuar con el espacio que brinda ejercicios con gran esfuerzo pero con grandes resultados.