

INFORME SOBRE EJECUCION DE PLAN PEDAGOGICO DICIEMBRE 2024

Para el mes de **diciembre** 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.

Para el ultimo mes del año se realiza un balance del trabajo realizado durante el año con los grupos asignados, se puede concluir que se contribuyó de manera positiva en la gran mayoría de personas asistentes al programa, en muchas personas se observa un avance importante en cuanto al desarrollo de diversas capacidades tanto físicas como cognitivas, se mejoro la calidad de vida de la gran mayoría de las personas asistentes al proyecto, en varios casos se controlaron diversas patologías presentadas por los asistentes y en cuanto al trabajo realizado durante el mes se trato de llevar el mismo ritmo y cronograma de trabajo realizado durante el año.

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 que involucra mucha intensidad en los ejercicios y gran volumen de ejercicios por sesión, 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 optima 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 realizo 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 habito alimenticio que es el causante de la mayoría de sus problemas de salud para estos tiempos, se brindaron algunos tips alimenticios, y se resalto la importancia de la buena alimentación para obtener una buena salud y calidad de vida, el objetivo principal del mes fue realizar una evaluación en los grupos para saber que conocimientos se adquirieron durante la ejecución del programa en el año, el balance es positivo ya que se pudo evidenciar que en muchas personas se logro que adoptaran la practica de la actividad física como habito de vida saludable.