|  |  |
| --- | --- |
| 7 minutos  **Mejoramiento Físico: Crea tu propio entrenamiento**  **Actividad práctica de aprendizaje** | Definir la actividad física/ Fit 5 |
| 5 minutos | Actividad física frente a ejercicio |
| 7 minutos | Tipos de ejercicios |
| 40 minutos | 40 minutos Crea tu propio entrenamiento |

**Presentación**

Al inicio de la sesión, todos los atletas deben recibir Fit5 y Tarjetas de Mejoramiento Físico.

Siga las indicaciones de las diapositivas de presentación del Mejoramiento Físico para proporcionar a los atletas una visión general de:

* Mejoramiento Físico
* Fit 5
* Ejercicio frente a actividad física
* Tipos de ejercicio

**Actividad**

DIGA: Como Mensajero de Salud, es posible que te pidan que dirijas ejercicios como parte de una práctica, un Programa de Mejoramiento Físico o incluso como parte de una presentación. Hoy vamos a trabajar juntos para diseñar un entrenamiento. Primero haremos un calentamiento en grupo. A continuación, nos dividiremos en pequeños grupos para diseñar un circuito que incluya al menos 3 tipos de ejercicios. Tu grupo hará el entrenamiento que habéis creado juntos. Después, te asociarás con otro grupo y les enseñarás el ejercicio que has creado. Una vez que todos hayan terminado, nos reuniremos para un enfriamiento rápido.

Calentamiento (8 minutos)

DIGA: El calentamiento debe ser la primera actividad física de cada sesión de entrenamiento o competición. Ayuda a preparar el cuerpo y la mente para la actividad que vamos a realizar. Los ejercicios de calentamiento aumentan la temperatura corporal y aceleran los latidos del corazón.

* Pide realizar ejercicios al grupo y haz cada uno sobre la marcha. El calentamiento debe durar unos 5 minutos.
* Los atletas deben darle:
* Movimientos aeróbicos/de resistencia (por ejemplo, caminar, trotar, saltar, galopar...)
* Estiramientos dinámicos (Los estiramientos dinámicos consisten en movimientos activos y controlados que llevan las partes del cuerpo a través de una gama completa de movimientos. Algunos ejemplos son los movimientos circulares de brazos y los balanceos de piernas.)
* Pida a los atletas que piensen en todas las partes del cuerpo: piernas, torso, hombros... para que los ejercicios no se centren sólo en una zona.

Entrenamiento (25 minutos)

DIGA: Ahora les voy a dividir en grupos y que construyan un CIRCUITO de ejercicios. Un circuito es una

series de ejercicios seguidos, y cada ejercicio se realiza durante un tiempo determinado. Entonces cada grupo debe desarrollar un circuito con 2 ejercicios de resistencia, 2 de fuerza y 1 de equilibrio. Puede utilizar las Tarjetas de Mejoramiento Físico y la guía Fit 5, pero puede utilizar los ejercicios que desee, aunque no figuren en la guía.

Puedes ponerlos en el orden que quieras. Para este circuito, harás cada ejercicio durante 45

segundos. Debes hacer 2 series, lo que significa que harás todos los ejercicios y luego los repetiras. Toma

los próximos 3-5 minutos para planificar tu circuito y, a continuación, ¡empieza!

* Organizar grupos de 2-4 atletas (y sus Mentores).
* Los Mentores deben ayudar a los atletas a controlar el tiempo
* Solicite a cada atleta que seleccione al menos un ejercicio

DIGA: Vas a enseñar tu ejercicio al otro grupo. Ahora vas a añadir un nuevo componente.

Ofrezca una ADAPTACIÓN para cada ejercicio. Así, la persona que enseña el ejercicio indicará una forma de

hacer los ejercicios más difíciles o más fáciles. Por ejemplo, si en tu circuito hacías saltos de tijera, puedes hacerlos más difíciles o más fáciles. Más fácil haciendo sólo la parte de las piernas y sin mover los brazos. Ahora voy a emparejar los grupos. Cada atleta debe enseñar al menos un ejercicio de su circuito. Esta vez sólo hará 1 serie de cada ejercicio.

* Si te sobra tiempo, puedes hacer 2 series de cada circuito
* Una vez finalizada la actividad, felicite a los atletas por su capacidad para enseñar a los demás, señale algunas adaptaciones geniales que haya visto, anote cuántos ejercicios se le han ocurrido al grupo sin necesidad de material.

Enfriamiento (5 minutos)

DIGA: Ahora que todos hemos hecho un buen ejercicio, es hora de enfriar el cuerpo. Un buen enfriamiento permite que el cuerpo vuelva gradualmente a su estado de reposo. Un enfriamiento típico incluye una actividad aeróbica ligera seguida de estiramientos. ¿Qué ejercicios deberíamos hacer?"

* Pide ejercicios al grupo y haz cada uno sobre la marcha.
* Los atletas deben darle:
  + Movimientos aeróbicos/de resistencia (por ejemplo, caminar, trotar, saltar, galopar...)
  + Estiramientos estáticos/tradicionales (Los estiramientos estáticos consisten en posiciones estacionarias al final de una amplitud de movimiento. Es lo que la mayoría de la gente piensa
  + cuando piensa en estiramientos. Algunos ejemplos son el estiramiento de la pantorrilla o el estiramiento lateral)
* Pida a los atletas que piensen en todas las partes del cuerpo: piernas, torso, hombros... para que los ejercicios no se centren sólo en una zona.