

PROYECTO: ENTRENAMIENTO VIRTUAL
EQUIPO REPRESENTATIVO LEVANTAMIENTO DE PESAS

JUSTIFICACIÓN: Debido a la emergencia sanitaria que enfrenta el mundo, el gobierno nacional ha adoptado medidas para preservar la vida de sus ciudadanos. Por ello el sistema educativo ha establecido extender las clases virtuales hasta el 31 de mayo; encontrando así la necesidad de implementar mecanismos que permitan a todas las actividades de extensión y formación que complementan la formación profesional continuar sus labores desde el contexto actual de aislamiento.

Desde bienestar institucional de la Universidad Pedagógica Nacional se extiende la invitación a los profesionales que tienen a cargo la formación física y deportiva de los estudiantes, para que en el marco del aislamiento y preservación de la vida se incluya como proyecto realizable a corto plazo el mecanismo para llevar a cada estudiante la posibilidad de continuar desde sus casas con los procesos de formación y entrenamiento; sumando a esto los beneficios múltiples del ejercicio en un contexto de quietud constante.

OBJETIVO

- Diseñar un plan de entrenamiento individualizado que se adapte a las condiciones actuales de aislamiento de los estudiantes; aprovechando las herramientas digitales que permitirán el trabajo conjunto del estudiante y docente desde sus lugares de aislamiento preventivo.

OBJETIVOS:

- Elaborar un plan de entrenamiento para 7 semanas, que aborde todas las capacidades físicas.
- Adaptar el plan de entrenamiento a las nuevas condiciones de aislamiento, utilizando las herramientas básicas digitales.
- Acercar a los estudiantes a diferentes escenarios de enseñanza aprendizaje que ofrece el trabajo desde lo virtual.

DISTRIBUCIÓN DEL TRABAJO POR SEMANAS Y OBJETIVO

El trabajo se planificará de acuerdo a las fechas establecidas por el gobierno, iniciando desde el 13 de abril hasta el 31 de mayo. Una vez establecido esto, se abordarán 4 semanas iniciales a partir del inicio de clases hasta el 7 de mayo; comprendidas como semanas de acondicionamiento físico.

A partir del 7 de mayo y hasta el 31 se contarán 3 semanas de afinamiento técnico especificando las sesiones de acuerdo a la disciplina deportiva. Cada sesión se diseñará individualmente de acuerdo al espacio y material con el que cuente el estudiante; teniendo de base los objetivos del plan y de sesión para todo el grupo, permitiendo que los criterios sean los mismos en la construcción del plan.

Cada estudiante dispondrá de 1 hora por sesión completando 3 sesiones a la semana y finalizando con 21 para el 31 de mayo. Se utilizarán herramientas básicas de interacción digital establecidas en conjunto por el estudiante y el docente de acuerdo a las posibilidades individuales de espacio y tiempo.

DISTRIBUCIÓN SEMANAL DE ACTIVIDADES POR OBJETIVOS

Del 13 de abril al 7 de mayo (12 sesiones)

SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
MOVILIDAD Y TRABAJO POSTURAL -Se incluyen trabajos de flexibilidad y posiciones básicas de la disciplina deportiva	FUERZA GENERAL -Trabajo poli articular con elementos propios del estudiante. -Fortalecimiento específico de grupos musculares pequeños (utilizando peso corporal)	POTENCIA Y COORDINACIÓN GENERAL -Se incluyen saltos y trabajo de pliometría en ejercicios de fortalecimiento general	EVALUACIÓN Y CONTROL -Se aplican test básicos para medir fuerza y resistencia específica por grupos musculares. - Se evalúa trabajo postural y flexibilidad.

2 parte del plan de entrenamiento: del 11 al 29 de mayo

SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3
TRABAJO TÉCNICO -Trabajo técnico específico con elementos diseñados por el estudiante. -Se incluyen técnicas propias de la disciplina.	PROGRESIÓN DE CARGAS -El aumento gradual de la carga se realiza con los elementos disponibles, utilización de material casero para los incrementos.	CONTROL Y EVALUACIÓN -Finalización del plan con un control técnico específico de la disciplina, adaptado a las condiciones del entrenamiento realizado durante las semanas en casa.

Yamile Urquijo Avendaño

levantamientopesas@pedagogica.edu.co

Entrenadora equipo representativo de levantamiento de pesas UPN