

PLAN DE TRABAJO DE UN PROGRAMA VIRTUAL DE LOS ENTRENADORES DE LAS DIFERENTES SELECCIONES DE LA UNMSM - EN EL ESTADO DE EMERGENCIA EN EL PERÚ - 2020

1) INTRODUCCIÓN:

La actividad física se considera al movimiento producido por los músculos esqueléticos que exige gasto de energía, como correr, nadar, bailar, entre otras actividades.

“Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica”. Según la OMS

El cuerpo necesita:

- ✓ Gastar energía (para mantener un equilibrio del peso corporal).
- ✓ Cardiovascular (para mejorar el suministro de oxígeno desde los pulmones a los tejidos de todo el cuerpo).
- ✓ Respiratoria (para un buen trabajo de ventilación pulmonar, intercambio de oxígeno y dióxido de carbono).
- ✓ Resistencia (para mejorar la memoria)
- ✓ Motricidad (para mejorar la coordinación, proyección de planos)
- ✓ Tonificar los músculos (para prevenir lesiones traumatológicas).
- ✓ Fortalecimiento de huesos (aumento de densidad ósea).
- ✓ Mejorar el estado de ánimo: para disminuir el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

2).-PLANTEAMIENTO:

En la actualidad nos hemos encontrado forzados a realizar un aislamiento social por el COVID 19 de un momento a otro, por lo cual nuestra vida ha cambiado dejando de hacer actividades cotidianas como trasladarnos al trabajo, estudio y entre otras actividades: esto ha conllevado a que nuestro organismo cambie:

- ✓ Físicamente: como subir de peso y lo que acarrea
- ✓ Fisiológicamente, que conlleva a enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- ✓ Mentalmente estrés, ansiedad y depresión
- ✓ Social: Relacionarse y sentirse oprimido, aislado etc.

Es una necesidad encontrarnos con un buen estado inmunológico debido a la pandemia en estos momentos; así como al retorno de nuestras actividades cotidianas: por lo cual los entrenadores de las diferentes selecciones plantean realizar diferentes actividades físicas que nos ayuden a la parte neurobiopsicosocialmotor de la persona.

3).-OBJETIVOS:

A).-GENERALES:

- ✓ Desarrollar la actividad física a través de medios virtuales para personal **ADMINISTRATIVO, DOCENTES Y TRABAJADORES** en general así como a los **ESTUDIANTES SAN MARQUINOS** para que logren mantener y mejorar la parte neurobiopsicosocial.

B).- ESPECÍFICOS:

- Mejorar la parte cardiorrespiratoria.
- Mejorar la capacidad de la resistencia.
- Evitar la sarcopenia en la vejez.
- Lograr una mejoraría funcional y articular, para favorecer la coordinación general.

- ✓ Para la implementación del desarrollo de las actividades físicas será a través de las facultades.

5.-PRESUPUESTO DEL ENTRENADOR:

AGENTES:

A).-Entrenador: el cual estará encargados de las siguientes funciones.

- Brindar el contenido y de mantener la interacción con la audiencia, con habilidades de manejo de la palabra, buena dicción, elocuente al hablar, empático con el público y con dominio de la disciplina a cargo.
- Realizará demostraciones de los ejercicios, así como la ejecución de dichas técnicas.
- Gestionar un formulario de inscripción para llevar la asistencia del estudiante en participación.
- Creación de la sesión en la plataforma Zoom.

N°	MATERIAL	CANTIDAD	PRECIO TOTAL
1.	Computadora	1	En casa
2.	Internet	ILIMITADO	En casa
3.	Materiales deportivo	De acuerdo a su clase	En casa

MATERIALES

- Plataforma de video llamadas Zoom
- Videos tutoriales vía WhatsApp (tutoriales)
- Videos de técnicas y rutinas vía link de youtube.

B).-DEL ESTUDIANTE:

- Plataforma de video llamadas Zoom

6.-ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

6.1. Contenido del programa:

La sesión tendrá una duración de 45 minutos, debido a que la aplicación que se utilizara permite sesiones de dicha duración.

6.1.2. Presentación de la clase: INICIO

6.1.3. Objetivos de aprendizaje

Metas dirigidas al desarrollo de la actividad física

6.1.4. Desarrollo de la clase: SEGÚN EL TEMA

6.1.5. Conclusiones: FINALIZACIÓN.

7.- RECOMENDACIONES PARA EL DESARROLLO DEL TALLER ONLINE.

- Elegir un lugar calmado y con luz apropiada. Cuidemos que no haya ninguna interrupción durante la transmisión del taller deportivo, que ninguna otra persona en el lugar esté utilizando la red para asegurar un ancho de banda óptimo.
- Estar listo en la plataforma esperando a la comunidad 10 minutos antes del inicio del taller.
- Portar uniforme de la UNMSM y/o vestimenta deportiva, lo cual nos identifica como entrenador de nuestra casa de estudio.
- Procurar tener una actitud relajada y dinámica con el público asistente, como una conversación para mantener su interés constante. Es importante que los asistentes sientan confianza y cercanía con el docente.
- Es necesario cumplir exactamente el tiempo propuesto y gestionarlo eficazmente, de modo que el estudiante logre un conocimiento significativo, se mantenga interesado y motivado en el tema al mismo tiempo.

ACTIVIDAD FISICA	DESARROLLO
Título	Actividad física: Su importancia en la salud en los tiempos de cuarentena
Descriptivo del evento	Objetivos, conocimientos y competencias que el asistente alcanzará por medio de la actividad física en cada una de las diferentes sesiones.
Días de sesiones	Lunes a viernes
Hora	18:00 a 19:00 estudiantes 19:00 a 20:00 administrativos
A cargo	Oficina deportes
Breve Reseña del entrenador.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entrenadores de diferentes equipos deportivos y instructores de pesas de la universidad.
Foto del entrenador	Colocada en el momento de la publicación la plantilla (se recomienda: en alta calidad y con corte deportivo. De cintura hacia arriba, hombros relajados y sonriendo)
Datos de contacto del ponente	Nombre / Cargo / Correo.
Link	Será creado para cada sesión, publicando el link un día antes de la sesión.

ANEXO 1

DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

N	TEMAS
1.	CARDIO – VASCULARES
2.	MOTRICIDAD GRUESA Y FINA
3.	CAPACIDADES FISICAS
4.	FORTALECIMIENTO
5.	FLEXIBILIDAD
6.	TONICIDAD MUSCULAR
7.	POSTURA
8.	PROPIOCEPCIÓN

1.- CARDIO VASCULAR

Nº	CLASIFICACIÓN SEGÚN	CUALES	
1.	Resistencia cardio vascular	Aeróbicas	
		Anaeróbicas	
2.	Resistencia cardio vascular en relación a la musculatura	General	
		Local	
		Mixta	
3.	En función a la duración de la actividad	Corta	
		Media	
		Larga	

2.- MOTRICIDAD GRUESA Y FINA

Nº	CLASIFICACIÓN	
1.	Coordinación dinámica general	
2.	Coordinación óculo- manual	
3.	Coordinación óculo- pedica	

Equilibrio: se considera como una cualidad motriz

3.- CAPACIDADES FÍSICAS:

Nº	Capacidades físicas básicas	
1.	Fuerza	
2.	Resistencia	
3.	Velocidad	
4.	Flexibilidad	

4.- FORTALECIMIENTO:

¿QUE ES?	Son actividades físicas	
SIRVE	Desarrollar y fortalecer músculos y huesos	
COMPRENDE	actividades de fuerza	

5.- FLEXIBILIDAD:

Nº	TIPOS DE FLEXIBILIDAD	
1.	Activa	
2.	Pasiva	

6.- TONICIDAD MUSCULAR

Nº	DIVISION SEGÚN GRUPOS MUSCULARES	
1.	Tren superior	
2.	Tren inferior	
3.	Zona el Core	

7.- POSTURA:

<p>¿QUE ES?</p>	<p>La postura física está asociado a la correlación entre las extremidades, el tronco y las posiciones de las articulaciones.</p>	
<p>SIRVE</p>	<p>Para una mejor respiración, mejora de imagen, articulación, digestión</p>	

8.- PROPIOCEPCION:

Nº	CONTENIDO	
1.	Propiocepción Básica	
2.	Activacion dinamica propioceptiva	
3.	Fortalecimiento a traves de la propiocepcion (estabilizadores)	
4.	Ejercicios de propiocepcion y streching	
5.	Ejercicios propioceptivos y coordinacion oculo manual	
6.	Ejercicios propioceptivos con inestabilidad	
7.	Ejercicios de propiocepcion con oposicion (fuerza de resistencia)	
8.	Ejercicios de propiocepcion con inestabilidad y oposicion (fuerza de resistencia)	