



Módulo de autoaprendizaje N°9
Tema: Selección de actividad o deporte individual

Objetivo	Seleccionar un deporte o entrenamiento según el interés individual, respetando las necesidades personales, mediante la investigación de las características, beneficios y forma de ejecución, con el fin de practicar actividad física a su gusto y mejorar la condición físicas.
Instrucciones generales	<ul style="list-style-type: none">❖ Completar cada una de las actividades mencionadas.❖ Utilizar los espacios designados o un cuaderno para responder las preguntas planteadas.❖ Responder los test presentados.❖ Ejecutar la actividad al menos 3 días en la semana, calculando siempre la frecuencia en reposos y post ejercicios.❖ Tener un registro por cada día de práctica.❖ Registrar las dudas y consultas para preguntarlas en las sesiones virtuales.

Para algunas personas lo importante a la hora de hacer ejercicio es la independencia: no seguir los pasos de nadie, no tener horarios fijos y poder escuchar su música mientras lo practican. Sin embargo, otros se cansan rápido de la rutina y las máquinas del gimnasio no van con ellos. Otros prefieren estar en forma al ritmo de la música y para algunos lo mejor es algo que combine relajación y tonificación. A la hora de elegir la actividad con la que practicar deporte debemos tener en cuenta algunos factores como nuestros gustos, horarios, necesidades, etc.

Estas son las claves que te ayudarán a elegir tu deporte ideal:

Personalidad: Esto parece bastante obvio, pero es el punto más importante. Evalúa tu personalidad antes de elegir tu deporte. Si eres de los que se aburren rápido, elige algo dinámico y divertido como el baile o el Aerobic. Si las máquinas del gimnasio o salir a correr te aburren, pero quieres estar en forma y tonificado, elige el Pilates o el Yoga. Si quieres fortalecer tu cuerpo por áreas específicas, puedes hacer abdominales, trabajo de glúteos, abdomen y piernas o fortalecimiento de espalda. Si pasas muchas horas frente al ordenador y te sientes "agarrotado", puedes realizar ejercicios de estiramientos sencillos que te ayuden a paliar esta sensación.

Necesidades: Elige tu deporte en función de lo que necesites en cada momento. Si quieres perder peso opta por actividades cardio que te hagan sudar. Si quieres algo que te relaje después de las clases en la escuela y te haga liberarte del estrés, elige actividades de tonificación y relajación como el Yoga o Pilates. Si quieres fortalecer los músculos elige ejercicios centrados en las áreas de interés o haz máquinas.

Horarios: tu deporte tiene que ser compatible con tus horarios. No elijas actividades o clases con horarios preestablecidos si eres de los que cada día sales a una hora distinta de colegio o trabajar, en donde, muchos días no vas a poder llegar a realizar deportes.

Gustos: es fundamental elegir un deporte o actividad que nos guste, si no acabaremos tirando la toalla. Además, es bueno probar antes de decidirse. Si desde el principio ves que una actividad te aburre, elige otra.



Precios: hay que ser realistas, unos deportes cuestan más que otros. Piensa en tu bolsillo antes de elegir el deporte que practicarás. Existen tantos deportes o entrenamientos que se basan en cero costos para el bolsillo y solamente utilizar lo que ya se tiene.

Hay muchos factores determinantes a la hora de elegir y dar con ese deporte que te roba el corazón y te hace entrenar por diversión (horarios, presupuesto, objetivos, habilidades, etc.). Con el fin de identificar qué tipo de actividades y acciones físicas o deportivas me gusta practicar, deberán ingresar a los siguientes links y realizar los tests, el cual, les ayudará a orientar el deporte o tipo de entrenamiento ideal para ti:

Test n°1 <https://www.clara.es/test/test-deporte-segun-personalidad-13644/1>

Test n°2 <https://www.misenal.tv/noticias/para-chicos/dinos-que-te-gusta-y-te-diremos-cual-deporte-practicar>

Test n°3 <https://www.daypo.com/tipo-deporte-va-mas-contigo-1.html>

Actividad: deberán seleccionar un deporte o tipo de entrenamiento que más les guste, el cual, tendrán que realizar una investigación con el fin de responder las siguientes preguntas y así general un plan de entrenamiento durante el segundo y tercer ciclo del semestre.

1. Seleccionar un deporte o tipo de entrenamiento que desea desarrollar y justifique por qué lo selecciono.

2. Investigar la característica general del deporte o tipo de entrenamiento seleccionado.

3. Buscar beneficios del deporte o tipo de entrenamiento seleccionado.



4. Investigar efectos negativos que se pueden presentar a la hora de practicar el deporte o entrenamiento seleccionado.

5. Seleccionar un video de YouTube, el cual, contenga como mínimo la práctica de 30 minutos de ejecución del deporte o entrenamiento y deberán ejecutarla siguiendo la secuencia del video por completo. Realizar al menos 3 veces por semana. También tendrá que tomarse la frecuencia cardiaca en reposo y post ejercicio y llevar un registro semanal.

Autoevaluación: A través de la siguiente pauta podrás lograr identificar cuales fue tu nivel de logro en este módulo.

Indicadores:	Si	No
Desarrolla los tres test, para orienta en la selección del deporte o entrenamiento a practicar.		
Investiga las características del deporte o entrenamiento seleccionado.		
Investiga los beneficios del deporte o entrenamiento seleccionado.		
Investiga los efectos negativos que se presentan en el deporte o entrenamiento seleccionado.		
Desarrolla la rutina seleccionada de forma práctica al menos 3 veces por semana		
Tiene precaución con su seguridad al momento de realizar los ejercicios.		
Existe presencia de toma y registro de frecuencia cardiaca en reposo y post actividad física.		

*Se presenta el indicador Sí en 7 oportunidades, quiere decir que el módulo esta realizado correctamente. En el caso que no sea así, tendrán que fortalecer el módulo nuevamente.

Solucionario:

- ❖ Deberán seleccionar un solo deporte o entrenamiento e investigar cada una de los indicadores señalados, esto con el fin de potenciar la creación de un plan de entrenamiento según las necesidades individuales.
- ❖ Tener un registro de las frecuencias cardiacas, ya que, son datos importantes para verificar el avance, retroceso o estancamiento en el plan de entrenamiento.
- ❖ Realizar la practica del deporte o entrenamiento al menos 3 veces por semana entre 30 a 60 minutos, para que se pueda evidenciar una mejoría en la condición física individual.
- ❖ Conocer los beneficios, característica y consecuencia del deporte, con el propósito de manejar durante la practica deportiva y obtener el mayor beneficio posible de este.