



**El deporte
es de todos**

Mindeporte

CONTENIDOS

- OBJETIVO
- FICHA DE PLANEACIÓN
 - ENFOQUE DE LA SESIÓN
 - MATERIALES
- FASES DE LA SESIÓN
 - FASE INICIAL
 - FASE CENTRAL
 - FASE FINAL



OBJETIVO

Preparación y planificación de una sesión de estimulación muscular aplicando los diversos tipos de trabajo y métodos de entrenamiento aplicables a la comunidad





METODOLOGÍA

- Definir el tipo de trabajo
- Definir el método
- Definir el tipo de movimiento
- Definir los ejercicios
- Ejecución adecuada de los movimientos





ENFOQUE DE LA SESIÓN	Realizar trabajo localizado de extremidades superiores e inferiores	MATERIALES	Bastones, bandas, sillas, botellas, bandas elásticas, aros
----------------------	---	------------	--

FASE INICIAL 10'

MOVILIDAD ARTICULAR 3'	ACTIVACIÓN 3' 30"	ESTIRAMIENTO PREVENTIVO 3'	HIDRATACIÓN 30'
Movilidad escapular Flexoextensión de codo Aducción de hombro Rotaciones de torso Rotación interna y externa de cadera Flexiones de cadera con rotación Movilidad de tobillo	Flexión de hombro Flexión de cadera Activación de anteriores y posteriores de la zona media Lanzamientos con pierna derecha y pierna izquierda y alternos	Estiramiento activo cefalocaudal	

FASE CENTRAL 40'

TIPO DE TRABAJO	MÉTODO DE ENTRENAMIENTO	TIPO DE MOVIMIENTO	NOMBRE DEL EJERCICIO	*OPCIONES DE MOVIMIENTO	**TIPO DE RESISTENCIA	SERIES	REPETICIONES	RITMOS DE EJECUCIÓN	ESCALA DE PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO MODIFICADA
Localizado	Serie/Repeticiones	Flexión	Curl de bíceps Extensión de Codo Flexión de hombro Aducción de hombro Flexión de cadera con extensión de rodilla Extensión de cadera y de rodilla Elevación lateral	Flexión de codo hasta 90°	Carga extrema o autocarga	3 series 15 seg de recuperación entre ejercicio	15	Libre	Moderado
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Extensión de codo en ángulos cortos					
				Flexión de hombro en ángulos cortos					
				Aducción de hombro ángulos cortos					
Global	Intervalo	Extensión		Flexión de cadera con elevación de rodilla en posición supina					
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Extensión de cadera y rodilla en posición prono					
Funcional	Circuito	Multiarticular		Elevación lateral en posición sagital					
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							

FASE FINAL 10'

VUELTA A LA CALMA (DESCENSO DE INTENSIDAD, HIDRATACIÓN, ESTIRAMIENTO FINAL)

Marchas Caminatas al frente y atrás Balanceos Estiramiento activo caudocefálico
--

*Opciones de Movimiento: Son las variaciones indicadas para población con patologías o dificultad para realizar los movimientos. Tener en cuenta amplitud, carga y/o repeticiones.

**Tipos de Carga:

Autocarga: Se usa el peso corporal

Carga Externa: Se usan elementos (pesos, bastón, balón, banda, etc)

FICHA DE PLANEACIÓN ESTIMULACIÓN MUSCULAR



FASE INICIAL



El deporte
es de todos

Mindeporte

FICHA PARA LA PLANEACIÓN
MODALIDAD ESTIMULACIÓN MUSCULAR



ENFOQUE DE LA SESIÓN	Realizar trabajo localizado de extremidades superiores e inferiores	MATERIALES	Bastones, bandas, sillas, botellas, bandas elásticas, aros
----------------------	---	------------	--

Determinar el trabajo a realizar durante la sesión teniendo en cuenta los grupos musculares, extremidades superiores e inferiores, tipo de trabajo localizado, global, funcional

Determinar si se utiliza o no material para el desarrollo de la sesión teniendo en cuenta el enfoque de la misma



El deporte
es de todos

Mindeporte

FASE INICIAL

FASE INICIAL 10'			
MOVILIDAD ARTICULAR 3'	ACTIVACIÓN 3' 30"	ESTIRAMIENTO PREVENTIVO 3'	HIDRATACIÓN 30"
Movilidad escapular Flexoextensión de codo Aducción de hombro Rotaciones de torso Rotación interna y externa de cadera Flexiones de cadera con rotación Movilidad de tobillo	Flexión de hombro Flexión de cadera Activaciónn de anteriores y posteriores de la zona media Lanzamientos con pierna derecha y pierna izquierda y alternos	Estiramiento activo cefalocaudal	

↑
 Céfalo-caudal
 Caudal-cefálico
 Distal-proximal
 Proximal-distal
 Cadena de Flexión
 Cadena de Extensión
 Cadenas Laterales y Cruzadas

↑
 Se realizan movimientos básicos integrando cadenas y planos, con movimientos preparatorios para la ejecución de los ejercicios globales, localizados o funcionales.

↑
 Se realiza estiramiento activo por cadenas, con una fase estática corta. Pueden tener un orden similar al de la movilidad articular.



TIPO DE TRABAJO	MÉTODO DE ENTRENAMIENTO
Localizado	Series/Repeticiones
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Global	Intervalo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Funcional	Circuito
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

FASE CENTRAL MOMENTO 1

SE DEBE
SELECCIONAR EL TIPO
DE TRABAJO Y
MÉTODO DE
ENTRENAMIENTO DE
ACUERDO AL
ENFOQUE DE LA
SESIÓN



TIPO DE MOVIMIENTO

Flexión



Extensión



Multiarticular



FASE CENTRAL MOMENTO 2

SE DEBE SELECCIONAR EL
TIPO DE MOVIMIENTO



El deporte
es de todos

Mindeporte

NOMBRE DEL EJERCICIO	*OPCIONES DE MOVIMIENTO
Curl de biceps	Flexión de codo hasta 90°
Extensión de Codo	Extensión de codo en ángulos cortos
Flexión de hombro	Flexión de hombro en ángulos cortos
Aducción de hombro	Aducción de hombro ángulos cortos
Flexión de cadera con extensión de rodilla	Flexión de cadera con elevación de rodilla en posición supina
Extensión de cadera y de rodilla	Extensión de cadera y rodilla en posición prono
Elevación lateral	Elevación lateral en posición sagital

FASE CENTRAL MOMENTO 3

Selección Nombre del Ejercicio y Opciones de Movimiento

Mencionar el nombre del ejercicio (en caso de no saber el nombre técnico, explicarlo)



Son las variaciones indicadas para población con patologías o dificultad para realizar los movimientos. Tener en cuenta amplitud, carga y/o repeticiones.



****TIPO DE RESISTENCIA**

Autocarga: Se usa el peso corporal

Carga Externa: Se usan elementos (pesos, bastón, balón, banda, etc)



Carga extrema

o

autocarga

**FASE
CENTRAL
MOMENTO 4**

**TIPO DE
RESISTENCIA**



SERIES	REPETICIONES
<p data-bbox="535 671 675 706">3 series</p> <p data-bbox="448 778 764 921">15 seg de recuperación entre ejercicio</p>	<p data-bbox="980 778 1031 813">15</p>

Si es por series, definir el número.
Si es por circuitos definir las estaciones, tiempo del ejercicio y recuperación.
Si es por intervalos definir el tiempo del ejercicio y recuperación



Si es por series, definir el número de repeticiones por cada serie.
Si es por circuitos definir las veces a pasar por cada estación.
Si es por intervalos, definir las veces a realizar por cada ejercicio



FASE CENTRAL MOMENTO 5

SERIES Y REPETICIONES



OPCIONES RITMOS DE EJECUCIÓN

- 1:1
- 2:2
- 3:1
- 1:3
- 4:4
- 1:7

FASE CENTRAL MOMENTO 6

RITMOS DE EJECUCIÓN

Libre



Libre (depende de
las capacidades y
habilidades de la
persona)

FASE FINAL

FASE FINAL 10

VUELTA A LA CALMA (DESCENSO DE INTENSIDAD, HIDRATACIÓN, ESTIRAMIENTO FINAL)

Marchas

Caminatas al frente y atrás

Balanceos

Estiramiento activo caudocefálico

