

Fundamentación del Proyecto sobre Áreas Funcionales.

La idea de trabajar por áreas funcionales con adolescentes y su importancia, nace luego de haber cursado el Posgrado en Preparación Física que fue dado por el I.S.E.F en los años 2001 y 2002. El mismo contó con las ponencias de los Profesores Jorge de Hegedus y Fernando Parola, las que refirieron al entrenamiento por Áreas Funcionales y la presentación de la Fórmula de Karvonen para el cálculo de las mismas, dichos aportes nos permitieron advertir la importancia que tal información nos podía brindar a la hora de planificar la actividad física. Razón por la cual comenzamos a aplicar los conocimientos recibidos y adecuándolo a nuestra realidad laboral, evaluamos más de 500 personas -tanto en Instituciones Públicas como en las Privadas- y con los resultados obtenidos, armamos una base de datos con sustento científico, que nos permitió elaborar un Proyecto de Trabajo en el que cada persona en forma individual pueda tener su propio plan entrenamiento. La experiencia fue tan positiva en cuanto a resultados que entendimos sería muy bueno aplicarlo en la enseñanza media.

Objetivos del trabajo por Áreas funcionales

Brindar herramientas al estudiante para que él mismo pueda armar su propio plan de trabajo de acuerdo a su condición física y sus necesidades. Al lograr elaborar un entrenamiento planificado, mejorará su calidad de vida pudiendo compartir los logros obtenidos con sus familiares y amigos.

Plan de Acción

Teníamos como rutina controlar la FC de reposo de cada estudiante que asistía a las clases de Educación Física, y es allí donde nos encontramos diferentes realidades, pulsos en reposo que variaban de 60 a 110 cpm para adolescentes de la misma edad, arritmias y pulsos muy elevados. Debido a estos hallazgos comenzamos a planificar las clases basándonos en un registro de cada alumno (PLANILLA DE DATOS DE CADA GRUPO QUE ESTABA PUBLICADA EN EL BLOGG DEL LICEO). Hicimos una adaptación importante, en la fórmula de Karvonen, tomamos como referencia la frecuencia cardíaca de reposo, porque correspondía a la directa relación en las evaluaciones prácticas.

Por todas las razones expresadas es que consideramos que debemos planificar los entrenamientos de nuestros alumnos por áreas funcionales, lo que nos permite un entrenamiento específico y personal de calidad, y de esta forma se observará cómo evoluciona en forma cuantitativa y cualitativa a lo largo del año lectivo y en los posteriores.

A través de ésta metodología de trabajo, no solo se beneficia al alumno, sino también a la Institución Educativa porque crea un registro de datos que servirá como base para el trabajo de años posteriores.

Profesores que trabajaron durante tres años con ésta base de datos: Laura Moreno -José Luis González

José Luis González Barreto.

Profesor Articulador Zonal.

Cel: 094 351 533