

## PROYECTO DE ESTRATEGIA DE EJERCICIO FÍSICO CUANTIFICADO Y RECOMPENSADO (EFCR) SAN JORGE 2024

### 1. Objetivo General

El objetivo general de del proyecto EFCR San Jorge 2024 (“San Jorge Activo”) es el desarrollo de una estrategia de Ejercicio físico Cuantificado y recompensado (EFCR) para motivar, alentar, fidelizar y mejorar la adherencia a la práctica de actividad física y ejercicio por parte de las personas abonadas que utilicen los servicios del centro.

### 2. Desarrollo de la estrategia / Acciones / Actividades

Con “San Jorge Activo” se puede “cambiar” actividad física, ejercicio, movimiento e implicación en la gestión de la instalación por premios y regalos.

Para conseguir dichos premios y regalos deben acumularse puntos de la siguiente manera:

1. **PARTICIPACIÓN EN RETOS.** Mensualmente se propondrá un reto con una duración determinada. Los parámetros de medida que se utilizarán en los retos son: pasos, Kcal consumidas, kilómetros, usos de espacios de la instalación, y sesiones de entrenamiento.
2. **ACCESOS A LA INSTALACIÓN.** Se premia la asistencia de las personas usuarias. Cada vez que accedan a la instalación se les dará **1 punto**.

### 3. Propuesta de retos febrero-junio 2024:

MES	NOMBRE Y DESARROLLO DE LOS RETOS
<b>FEBRERO</b> Del 15 al 29	<b>Prueba olímpica Skiff individual.</b> El objetivo es realizar los 2.000m en el menor tiempo posible.
<b>MARZO</b> Del 15 al 31	<b>Reto de la dominada.</b> Opción A: El objetivo es acumular el mayor número de dominadas, partiendo de una posición inicial de agarre supino. Para que una repetición se comenzara con los brazos extendidos hasta que la barbilla supere la barra. Opción B: El objetivo es acumular el mayor tiempo posible colgado en la barra, superando con la barbilla la barra. La posición de las manos será en agarre supino.
<b>ABRIL</b> Del 15 al 30	<b>Reto del Press de Banca.</b> Opción A: El objetivo es acumular el mayor número repeticiones del ejercicio press de banca en banco plano. Se partirá con los brazos totalmente estirados y se contabilizará una repetición cuando los codos rompan el ángulo de 90º en la bajada y regresen a la posición inicial. El peso de referencia será en función del peso corporal: 60% en hombre y 30% en mujeres. Opción B: El objetivo es acumular el mayor número repeticiones realizando flexiones. Se parte desde la posición de cubito prono, con los brazos extendidos y las manos en línea de los hombros, con una anchura algo superior a la de estos, se contabilizará una repetición cuando el pecho toque el suelo y se regrese la posición inicial.
<b>MAYO</b> Del 15 al 31	<b>Reto de la Sentadilla.</b> Opción A: El objetivo es acumular el mayor número repeticiones en back squat. Con la barra colocada sobre los trapecios, pies a la anchura de los hombros, se realizará una sentadilla, contabilizándose una repetición cuando se rompa el ángulo de 90º en las rodillas y se regrese a la posición inicial. El peso de referencia será en función del peso corporal: 75% en hombre y 50% en mujeres. Opción B: Opción A: El objetivo es acumular el mayor número repeticiones en squat, en 60 segundos. Pies a la anchura de los hombros, se realizará una sentadilla, contabilizándose una repetición cuando se rompa el ángulo de 90º en las rodillas y se regrese a la posición inicial.
<b>JUNIO</b> Del 1 de febrero al 31 de mayo.	<b>ACCESOS A LA INSTALACIÓN.</b> En este bloque premiaremos la asistencia de las personas usuarias, cada vez que accedan a la instalación se les dará <b>1 punto por acceso y día</b> . Contabilizando el periodo del 1 de febrero al 31 de mayo del 2024.

### 4. Más información:

**complejosanjorje@pamplona.es – 948 28 77 78**