


|  |  |            |       |
|--|--|------------|-------|
|  <p>Colegio<br/>España<br/>Concepción</p>                 | <b>EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 2021<br/>EVALUACIÓN RECUPERATIVA</b> |            |       |
|  | <b>INSTRUCCIONES DE LA EVALUACION</b>                            |            |       |
|  | CURSO  | 7 Básico A | FECHA |
| DOCENTE  | Igor López Y.  |            |       |
| <b>Objetivo de Aprendizaje OA6</b> Ejecutar actividad física que desarrollen la condición física por medio de capacidades físicas básicas. |  |            |       |
| <b>Habilidades a desarrollar: COMPRENDER EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FISICAS A TRAVES DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO</b>                     |  |            |       |

#### ACTIVIDAD

REALIZAR PLAN DE ENTRENAMIENTO BASÁNDOSE EN EL MODELO VISTO, EXPLICADO Y DESARROLLADO EN CLASES.

**\*ESTA EVALUACION ES PARA QUIENES ELIGAN SUBIR UNA NOTA DE LAS DE ESTE 2 SEMESTRE. SI USTED NO DESEA SUBIR NOTA, NO LA REALICE (NO LE AFECTARÁ EN NADA)**

#### ¿COMO SE HARÀ ESTO?

- 1.- Debes realizar un pan de entrenamiento según modelo enseñado en clases
- 2.- Una vez hecho el PLAN DE ENTRENAMIENTO lo debes enviar desde tu correo como dato adjunto, a mi correo [ilopez@cesp.cl](mailto:ilopez@cesp.cl)
- 3.- El modelo del plan de entrenamiento esta adjuntado en esta pauta
- 4.- MUY IMPORTANTE:  
EL PLAZO DE ENTREGA SERÁ DURANTE LA SEMANA DEL 20 DE NOVIEMBRE AL 25 DE NOVIEMBRE (NO SE CONSIDERARÁ NINGUN TRABAJO DESPUÉS)
- 5.- LA IDEA, COMO SE MENCIONÓ EN CLASES, ES QUE CON LA NOTA OBTENIDA EN ESTE TRABAJO PUEDAS BORRAR LA PEOR NOTA OBTENIDA DURANTE EL PRESENTE SEMESTRE (SOLO 1 NOTA)

**LOS CRITERIOS DE EVALUACION O LO QUE SE TE EVALUARÁ SERÁ LO SIGUIENTE**

| Indicadores de Evaluación   | PUNTOS                     |                                      |                      |
|---|----------------------------|--------------------------------------|----------------------|
|   | 0<br>No es<br>lo<br>pedido | 2<br>Es<br>medianamente<br>lo pedido | 4<br>Es lo<br>pedido |
| ELABORACION DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO   | 4                          |                                      |                      |
| DATOS PERSONALES DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO COMPLETOS                                  | 4                          |                                      |                      |
| I.M.C COMPLETO Y CORRECTO   | 4                          |                                      |                      |
| REALIZAR TODOS LOS PASOS DETALLADOS EN LA ESTRUCTURA DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO MODELO | 4                          |                                      |                      |
| CONCORDANCIA DEL PLAN DE ENTRENAMINETO CON EL OBJETIVO ELEGIDO                        | 4                          |                                      |                      |
| CONCORDANCIA DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO CON LA ALIMENTACION ELEGIDA                    | 4                          |                                      |                      |
| NO REPETIR EJERCICIOS DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO EN LOS DIFERENTES DIAS                | 4                          |                                      |                      |
| <b>Total</b>  | <b>28</b>                  |                                      |                      |

**RESULTADO EVALUACION**

**A.-Nota mínima**

1.0

**B.- Nota máxima**

7.0

**C.- Exigencia**

60.0%

**D.- Puntaje máximo**

28.0

**MODELO DE PLAN DE ENTRENAMIENTO**

**PLAN DE ENTRENAMIENTO**

**OBJETIVOS POSIBLES:**

- 1.-TONIFICACION (TRABAJO MUSCULAR)**
- 2.- PERDIDA DE PESO (DISMINUCION DE % GRASA)**
- 3.- MANTENSION DE LA CONDICION FISICA**

## **DATOS PERSONALES**

**NOMBRE:**

**EDAD:**

**PESO:**

**ALTURA:**

**ACTIVIDAD: SEDENTARIO-ACTIVO**

**I.M.C:**

**Antecedentes médicos:**

**Objetivo real:**

**PERDIDA DE PESO (DISMINUCION DE % GRASA)**

**1.-Días de la semana a entrenar**

**Lunes- -miércoles-viernes-domingo**

**2.-Días de la semana a descansar**

**Martes-jueves-sábados**

**3.-Horarios a entrenar**

**Lunes, miércoles, viernes: 18:00hrs a 19:30hrs**

## **PLAN DE ENTRENAMIENTO**

**Lunes:**

**1.- Posibles calentamientos:**

**a.-caminata, trote suave de 12 a 15 minutos**

**b.- caminata subiendo cerro por 10 minutos**

**c.- salto de cuerda 4 series de 15 saltos**

**d.- trabajo variados en escalerillas pliométricas**

## e.- calentamiento articular

### 2.- Posibles desarrollos de entrenamientos por día (20 minutos)

a.- Sentadillas con pesas

b.- press de banca

c.- Espalda o brazos

d.- Otros

### 3.- Posibles trabajos de cardio en plan de entrenamiento

a.-15 minutos de bicicleta estática

b.-10 minutos de diferentes tipos de abdominales

c.-20 minutos de trote libre

d.- Otros

En total 1 hora 20 minutos, extensibles a 1 hora30

Miércoles y viernes (mismo formato, pero cambian orden de ejercicios

elongación

### Domingo:

- 12 hrs:
- 10 minutos salto de cuerda
- 20 minutos de ascenso a cerros (caminando)
- 20 minutos de trote continuo
- 10 elongación

## Dieta alimenticia ( elegir alimentación en base a su objetivo elegido en el plan de entrenamiento)

1.- tallarines

2.- huevos

3.- fideos

4.-lentejas

5.-leche

6.- arroz

7.-papas fritas

8.-agua

9.-gaseosas

10.-pizza

11.- lechugas

12.- frutas varias

13.- garbanzos

14.- suplemento proteico

15.- carne

16.- porotos verdes

17.- pan

18.- quesos

19.- pechuga de pavo

20.- brócoli

21.- torta

Lunes

**Garbanzo, poroto verde y agua , sopa de fideos**

**Miércoles**

**Ensalada, huevos, lentejas, fruta**

**Viernes**

**Arroz, lechugas, pechuga de pavo, frutas**

**Domingo**

**Carne, brócoli. Huevos, agua**