

## **ACTIVIDAD PARA LA CASA**

### **EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 8º BÁSICO**

<b>Profesora:</b> Natalia Lobos Reyes	<b>Unidad 1</b> INCREMENTAR SU DESEMPEÑO DEPORTIVO
<b>Objetivo:</b> comprender y valorar la práctica individual de la actividad física desde el hogar.	

En esta aventura encontrarás actividades que te permitirán realizar actividad física desde tu hogar.

## **COMENCEMOS NUESTRA AVENTURA**

**Recordar que antes de estar en cuarentena nos encontrábamos en acondicionamiento físico.**

### **Plan de entrenamiento**

El objetivo de un *plan de entrenamiento* y desarrollo es alcanzar las metas de la organización, a través del desarrollo del desempeño de los empleados.

### **Como crear tu plan de entrenamiento**

**Dividir bien los tiempos y plazos.** Tienes que tener en cuenta el tiempo del que dispones para la actividad, los días de la semana y las horas disponibles. Además debes establecer ciertos períodos para ir cumpliendo metas: en términos de la actividad física podemos dividirlos en *Macroциclos* (temporada anual), *Mesociclos* (períodos que van de 2 a 8 semanas), *Microциclos* (semanales) y las propias unidades de Entrenamiento (cada una de las sesiones). Dentro de cada una se pueden establecer los distintos tipos de entrenamientos según el objetivo, es decir, los medios que utilizaremos para su desarrollo.

**Definir objetivos.** Con esto me refiero a que no basta con frases tipo “quiero perder peso” o “quiero estar más fuerte”. Hay que concretar bien el objetivo para que este sea cuantificable y así poder medir nuestra evolución y si llegamos a conseguirlo. Además el objetivo debe ser real, nada de objetivos soñados que lo único que van a hacer es desmotivarnos al no poder conseguirlos. Un ejemplo podría ser *quiero correr más rápido*.



**Evaluación del estado de forma.** Hay que ser realistas y conscientes de cuál es la base con la que partimos. Ejemplo si estoy lento para realizar una actividad física, me cuesta respirar, tengo alguna enfermedad, etc.

**Individualismo.** No sigas el plan de tu vecino, lograrás más éxitos si el plan es exclusivo para tus características.

**Conocimientos.** Debo buscar información sobre los ejercicios que debo realizar orientados a la meta propuesta por mí para mi plan de entrenamiento y el estado físico en el que me encuentro.

**Motivación.** Dentro de tu plan debes tener ciertas “armas” que te ayuden a no flojear en los momentos malos y a no caer en la rutina: música variada, auto-premios por ir cumpliendo metas, ropa deportiva y cualquier elemento que te suba a lo más alto.

Por último debes, entender que lo más importante es hacer deporte, a entrenar de forma divertida y que si toda esta organización te agobia de golpe, empieza poco a poco y dale tiempo moderado, aumentándolo semana a semana.

Debes tener en cuenta cuando hablamos del nombre del ejercicio en el plan de entrenamiento lo llamamos **series** y la cantidad de veces que realice el ejercicio le llamaremos **repeticiones**.



# Mi plan de entrenamiento

<b>Nombre:</b> -----	<b>Edad:</b> -----		<b>Objetivo del entrenamiento:</b> Fortalecer las piernas
<b>Evaluación de salud:</b> Enfermedad resistencia a la insulina.	<b>Tiempo :</b> Microciclos (1 semana/ lunes a domingo)	<b>Horario del entrenamiento:</b> 12: 00 hrs.	<b>Observaciones:</b> -----

<b>Series</b>	<b>Repeticiones</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>Jueves / descanso</b>	<b>Viernes</b>	<b>sábado</b>	<b>domingo</b>
Sentadillas	10	X		X		X		X
Zancadillas alternadas	15	X	X	X		X	X	X
Burpees	10	X		X		X		X
Puente	10	X	X	X		X	X	X
Salto con cuerda	30	X		X		X		X

*Este plan de entrenamiento está contemplado para 20 minutos aproximadamente*

## Registro diario de observación después de la rutina diaria de ejercicio.

<i>Día</i>	<i>Observación</i>
<b>LUNES</b>	
<b>MARTES</b>	
<b>MIERCOLES</b>	
<b>JUEVES</b>	
<b>VIERNES</b>	
<b>SABADO</b>	
<b>DOMINGO</b>	

## Actividad evaluada: Crearas tu propio plan de entrenamiento.

### **Indicaciones:**

1. *Deberás crear tu propio plan de entrenamiento y el registro de observación. Para ello utilizaras hoja de cuaderno o blanca, en la cual realizaras una tabla con tus datos personales, otra con la rutina de ejercicios (10) y finalmente el registro de observación. (Utiliza de referencia el ejemplo anterior).*
2. *Cuando ya tengas lista tu plan de entrenamiento deberás realizar un video en donde tú realices la rutina de ejercicios que propusiste día a día, con la explicación del ejercicio que estés ejecutando.*
3. *Tu plan de entrenamiento de considerar un tiempo de 30 minutos.*
4. *Para su evaluación debes enviar el video de dos días realizando tu plan de entrenamiento y una foto de la hoja en la cual, describiste tu plan al mail del colegio [consultasytareaslincoln@gmail.com](mailto:consultasytareaslincoln@gmail.com)*
5. *Fecha de entrega el **jueves 09 de abril**, recuerda que al mail debes colocar tu nombre, curso y asignatura.*



**PAUTA DE EVALUACION  
PLAN DE ENTRENAMIENTO Y VIDEO DE EJECUCION  
8° AÑO BÁSICO.**

Forma de entrega: Al terminar el trabajo el apoderado debe fotografiarlo, enviar la foto y video con tu al correo del colegio [consultasytareasincoln@gmail.com](mailto:consultasytareasincoln@gmail.com), con el nombre del alumno (a), curso y asignatura.

<b>Nombre:</b>		<b>Fecha</b>
<b>Puntaje real: 44</b>	<b>Puntaje obtenido</b>	<b>Nota:</b>
<b>Objetivo:</b> Crear y realizar plan de entrenamiento.		
<b>Habilidad:</b> Reconocer, Aplicar y crear.		

<b>Crterios</b>	<b>Aspectos</b>	<b>Siempre 4 puntos</b>	<b>Algunas veces 3 puntos</b>	<b>Muy pocas veces 2 puntos</b>	<b>Nunca 1 punto</b>
<b>Estructura</b>	Mantiene estructura asignada (tablas)				
<b>Coherencia</b>	Contenido alusivo a lo solicitado.				
<b>Ortografía</b>	Trabajo sin falta de ortografía.				
<b>Rutina de actividad</b>	El Alumno(a) crea una rutina de 10 ejercicios Con tabla respectiva.				
<b>Observación</b>	El Alumno(a) entrega pauta de observación después del plan de entrenamiento				
<b>Limpieza</b>	Entrega trabajo limpio.				
<b>Indicaciones</b>	Sigue las instrucciones indicadas por la profesora.				
<b>Orden</b>	Presenta un trabajo ordenado.				
<b>Video</b>					
<b>Explicación de ejercicio</b>	Alumno(a) describe los ejercicios que está desarrollando.				
<b>Demostración</b>	Alumno(a) ejecuta cada ejercicio de explica				
<b>Coherencia</b>	Lo demostrado en el video concuerda con la pauta de entrenamiento entregada por el alumno(a)				

