



GUÍA N°6

UNIDAD 2:

PLANES DE ENTRENAMIENTO PARA LA CONDICIÓN FÍSICA

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 1

TERCEROS MEDIOS

EVALUACIÓN SUMATIVA

Nombre: _____ Curso: _____

Objetivo de Aprendizaje OA3:

- *Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.*

Contenidos:

- Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (6 a 8 semanas).
- Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.
- Principios del entrenamiento deportivo.
- Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.
- Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.
- Ingesta y gasto calórico.

Normas de conducta y compromiso con la asignatura:

- Asistencia, puntualidad y respeto durante la sesión de clase online.
- Silenciar tu micrófono durante la sesión de la clase online.
- Disponer de un lugar que cuente con espacio para realizar clase online y ejercicios prácticos **cerca de tu computador.**
- Disponer de un cronometro (o reloj digital) y/o celular.
- Vestimenta deportiva institucional o libre (cada estudiante decide cual utilizar).
- En caso de lesión o enfermedad, certificar por medio de un justificativo adjunto al correo de su profesor(a).
- **Recuerda** contar con hidratación previa, durante y después de la rutina de ejercicios.
- Usa una toalla de cara.
- **Aliméntate** correctamente y no muy próximo al horario de entrenamiento.
- **SUMA** más personas al entrenamiento vía online o de tu propio hogar.



Actividad 1: Diseñar, aplicar y evaluar una planificación de entrenamiento personal semanal. Para lograrlo debes seguir los siguientes pasos:

- ✓ Paso 1: Determinar el objetivo del plan de entrenamiento personal (Ej: Mejorar la salud).
- ✓ Paso 2: Determina la capacidad física que vas a trabajar día a día (Ej: lunes – fuerza resistencia, martes – resistencia aeróbica, entre otros).
- ✓ Paso 3: Describe los ejercicios que vas a utilizar para el desarrollo de cada capacidad física, mínimo 4 ejercicios, máximo 8 ejercicios (Ej: fuerza resistencia = sentadillas, flexiones de brazos, estocadas, entre otros. Resistencia aeróbica = Skipping, jumping Jack, entre otros).
- ✓ Paso 4: Determina las series y repeticiones que realizarás en tu entrenamiento diario (Ej: fuerza resistencia = 4 series, 12 rept por ejercicio. Resistencia aeróbica = 4 series, 30 segundos de trabajo por ejercicio.)
- ✓ Paso 5: Determina el tiempo de descanso entre ejercicio y entre series (Ej: fuerza resistencia = 15 segundos de descanso entre ejercicio y 2 minutos de descanso entre serie).
- ✓ Paso 6: Determina el tiempo de duración de la sesión de entrenamiento, según la capacidad física a desarrollar (Ej: lunes/fuerza resistencia= 60 minutos, martes/velocidad = 30 minutos, miércoles/resistencia aeróbica = 45 minutos, entre otros).
- ✓ Paso 7: Especifica la intensidad que utilizarás para el desarrollo de la capacidad física seleccionada (Ej: fuerza resistencia = 60% - 70%, Fuerza explosiva = 80% - 90%, velocidad = 100%, entre otros.)
- ✓ Paso 8: Anota tú frecuencia cardiaca personal y percepción de esfuerzo según la intensidad a la que trabajarás, para eso debes dirigirte a la guía N°3 “Zonas de Entrenamiento” (Classroom, Clase N°19) (Ej intensidad 60% a 70% = Fc 124 - 150 ppm)
- ✓ Paso 9: Anota la zona de entrenamiento en que debes desarrollar tú planificación, según intensidad, frecuencia cardiaca y percepción de esfuerzo.
- ✓ Paso 10: Estás listo para comenzar con tú planificación de entrenamiento personal semana.

EJEMPLO PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO PERSONAL SEMANAL

MES: AGOSTO					SEMANA 1			
OBJETIVO (paso 1): Mejorar la salud								
Día	Capacidad Física (paso 2)	Ejercicios Min = 4 Máx = 8 (paso 3)	Series 3 a 5 Repeticiones 8 a 15 Tiempo de trabajo 20 a 40 segundos. (paso 4)	Tiempo de descanso Ejercicios: 10 a 15 segundos Series: 1'30'' a 2' (paso 5)	Tiempo De Entrenamiento (Minutos) (paso 6)	Intensidad (%) (paso 7)	Frecuencia Cardiaca y Percepción De Esfuerzo (paso 8)	Zonas de Entrenamiento (paso 9)
Ejemplo: Lunes	Fuerza Resistencia	Sentadillas Flexiones de Brazos Estocadas Abdominales Crunch	4 series, 12 repeticiones por ejercicio.	Ejercicios: 15 segundos Series: 2 minutos	40 minutos	60% a 70%	Fc = 124 – 150 Percepción de esfuerzo = 4 a 5	Zona 2= Suave
Martes								
Miércoles								
Jueves								
Viernes								
Sábado								
Domingo	Flexibilidad	Yoga			60 minutos			

NOTA: El ejemplo entregado anteriormente no puede ser utilizado en su planificación personal.



PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO PERSONAL N°1 (COMPLETAR AQUÍ LA PLANIFICACIÓN)

MES: AGOSTO					SEMANA 1			
OBJETIVO <u>(paso 1)</u> :								
Día	Capacidad Física <u>(paso 2)</u>	Ejercicios Min = 4 Máx = 8 <u>(paso 3)</u>	Series 3 a 5 Repeticiones 8 a 15 Tiempo de trabajo 20 a 40 segundos. <u>(paso 4)</u>	Tiempo de descanso Ejercicios: 10 a 15 segundos Series: 1'30" a 2' <u>(paso 5)</u>	Tiempo De Entrenamiento (Minutos) <u>(paso 6)</u>	Intensidad (%) <u>(paso 7)</u>	Frecuencia Cardíaca y Percepción De Esfuerzo <u>(paso 8)</u>	Zonas de Entrenamiento <u>(paso 9)</u>
Lunes								
Martes								
Miércoles								
Jueves								
Viernes								
Sábado								
Domingo								

NOTA: Recuerda que para iniciar la planificación debes tener claro el objetivo del plan de entrenamiento y se debe regir por los principios fundamentales del entrenamiento

Actividad N°2: Identifica que principios fundamentales del entrenamiento están insertos dentro de tu planificación de entrenamiento personal semanal y explica de qué manera se cumplen estos principios.

Ejemplo:

Semana X:

- Principio de multilateralidad: En la planificación se trabajan todas las partes del cuerpo de manera armónica, ya que se presentan ejercicios de brazos, piernas, abdominal, entre otros.
- Principio de individualidad biológica: La planificación que estoy realizando es personal y va acorde a mi capacidad física.
- Principio de Esfuerzo Progresivo: la semana 1 realicé el entrenamiento entre el 60% a 70% de intensidad, en la semana 2 aumentaré a un 70% a 80%.

Semana 1

Retroalimentación:

Recordarles que el ejercicio es fundamental en la salud física y mental, y tiene grandes beneficios biológicos y psicológicos como:

- Beneficios biológicos
 - ✓ Regula la presión arterial.
 - ✓ Incrementa o mantiene la densidad ósea.
 - ✓ Ayuda a mantener el peso corporal.
 - ✓ Reduce la sensación de fatiga.

- Beneficios psicológicos
 - ✓ Aumenta la autoestima.
 - ✓ Reduce la tensión, el estrés y la ansiedad.
 - ✓ Reduce el nivel de depresión.
 - ✓ Ayuda a relajarte.

**GUÍA CREADA POR LOS
PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA MISS CARMEN PANTOJA SANCHEZ Y TEACHER
LEONIDAS BRITO HERNÁNDEZ
PARA TERCEROS MEDIOS NAC 2020.**



**North American College
Arica - Chile**

**Rúbrica De Evaluación
Educación Física
(Plan de Entrenamiento
Personal)**

Departamento: Educación Física

Fecha: 02 de septiembre 2020 hasta 23 de septiembre 2020

Dimensión: Sumativa.

Cursos: Terceros medios.

Unidad II: Planes de Entrenamiento para la Condición Física.

Contenido: Guía “Planificación de Entrenamiento Personal”

Objetivo de Aprendizaje Prioritario 3: Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.

Habilidades del siglo XXI:

- ✓ Herramientas para trabajar: Alfabetización en tecnologías de la información.
- ✓ Maneras de trabajar: Comunicación y Colaboración (trabajo en equipo).
- ✓ Maneras de Pensar: Creatividad, Pensamiento Crítico y Metacognición
- ✓ Maneras de vivir en el mundo: Responsabilidad personal y social.

Actitudes:

- ✓ Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas.

- ✓ Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular.
- ✓ Demostrar valoración de la práctica regular de actividades físicas y/o deportivas como medios de crecimiento, bienestar y recreación personal y social.
- ✓ Demostrar iniciativa en la promoción de la vida activa y los deportes, con sus compañeros y en la comunidad escolar.

Criterios	3 puntos	2 puntos	1 punto
Desarrollo Actividad N°1	El (la) estudiante desarrolla la guía, siguiendo los 9 pasos de manera correcta.	El (la) estudiante desarrolla la guía, pero sigue entre 6 a 8 pasos de manera correcta.	El (la) estudiante desarrolla la guía, pero solo sigue entre 3 a 5 pasos de manera correcta.
Planificación	El estudiante incluye 3 a 5 días de entrenamiento en su planificación personal.	El estudiante incluye solo 2 días de entrenamiento en su planificación personal.	El estudiante incluye solo 1 día de entrenamiento en su planificación personal.
Principios de Entrenamiento (Actividad N°2)	La planificación cumple con los 7 principios del entrenamiento deportivo.	La planificación cumple con 5 a 6 principios del entrenamiento deportivo.	La planificación cumple con solo 3 a 4 principios del entrenamiento deportivo.
Puntualidad	La guía "Planificación de Entrenamiento Personal" es puntualmente entregada en la fecha estipulada asignada por el (la) profesora.	La guía "Planificación de Entrenamiento Personal" es entregada en una fecha posterior a la estipulada, sin previo acuerdo con el profesor (a) y sin justificativo enviado al correo institucional del docente.	La guía "Planificación de Entrenamiento Personal" no es entregada, no hay acuerdo con el profesor (a) ni justificativo a la falta.
Puntaje Total:	12 puntos.		



TABLA DE NOTAS (PUNTAJE TOTAL: 12)

Puntaje	Nota	Puntaje	Nota
0.0	1.0	10.0	5.8
1.0	1.4	11.0	6.4
2.0	1.8	12.0	7.0
3.0	2.3		
4.0	2.7		
5.0	3.1		
6.0	3.5		
7.0	3.9		
8.0	4.5		
9.0	5.1		

***RÚBRICA CREADA POR LOS
PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA MISS CARMEN PANTOJA SANCHEZ Y TEACHER
LEONIDAS BRITO HERNÁNDEZ
PARA TERCEROS MEDIOS NAC 2020.***



GUÍA N°7 UNIDAD 1 HABILIDADES MOTRICES ESPECIALIZADAS, SUS ESTRATEGIAS Y TÁCTICAS. EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 1 TERCEROS MEDIOS

Nombre: _____ Curso: _____

Objetivo de Aprendizaje OA1:

- Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

Contenido:

- Deportes individuales y actividades de expresión motriz.

Normas de conducta y compromiso con la asignatura:

- Asistencia, puntualidad y respeto durante la sesión de clase online.
- Silenciar tu micrófono durante la sesión de la clase online.
- Disponer de un lugar que cuente con espacio para realizar clase online y ejercicios prácticos **cerca de tu computador.**
- Disponer de un cronometro (o reloj digital) y/o celular.
- Vestimenta deportiva institucional o libre (cada estudiante decide cual utilizar).
- En caso de lesión o enfermedad, certificar por medio de un justificativo adjunto al correo de su profesor(a).
- **Recuerda** contar con hidratación previa, durante y después de la rutina de ejercicios.
- Usa una toalla de cara.
- **Aliméntate** correctamente y no muy próximo al horario de entrenamiento.
- **SUMA** más personas al entrenamiento vía online o de tu propio hogar.



Actividad: Practicar la estructura rítmica y coreográfica de la cueca

- ✓ Paso 1: Enseñanza y repaso de esquema rítmico y coreográfico, y 4 entradas por medio de recursos audio visuales.
 - 1. Doble “S” u “8”**
 - 2. Redonda.**
 - 3. 4 Esquinas**
 - 4. Corralera.**

- ✓ Paso 2: Subir video en tarea de classroom con la práctica de la estructura rítmica y coreográfica de la cueca durante la clase o a posterior. (Evaluación Formativa)

- ✓ Paso 3: Anexar en tarea de classroom autorización para proyección de imagen y/o vídeo de la ejecución del baile “La Cueca”.

- ✓ Paso 4: Se otorgará 2 puntos bases para evaluaciones sumativas (1 punto primer semestre y 1 punto segundo semestre) siguiente unidad.

ESQUEMA RÍTMICO Y COREOGRÁFICO DE “LA CUECA”

1. Invitación: el varón invita a la dama a bailar un pie de cueca.
2. Paseo: Al ritmo de la música, la pareja da un breve paseo por la pista de baile.
3. De frente: ”Una vez terminado el paseo, la pareja se coloca frente a frente y comienza el baile sólo cuando empieza el canto”.
4. Entrada: Se comienza con un saludo en 2 tiempos, luego se realiza la entrada que pueden ser distintos tipos “redonda, doble S, corralera, cuatro esquinas, entre otras” (Duración: 24 tiempos).
5. Medialuna: Movimiento en medialuna. El varón sigue a la dama de acuerdo al costado que ella escoge para iniciar. El paso es suave. Ambos bailarines arrastran levemente los pies en punta y cruzando las piernas” (duración: 22 tiempos).
6. Primera vuelta: terminado los 22 tiempos de medialuna, ambos se separan levemente e inician una vuelta en “S” para terminar en el lugar que ocupaba el otro” (duración: 8 tiempos).

7. Escobillado: Aquí el “varón y la dama” deben ladear sutilmente sus pies y moverlos en diagonal al ritmo de la cueca, muy despacio para no herir a la pareja de baile y el varón debe seguir a la dama (duración: 16 tiempos).
8. Segunda vuelta en “S”: Al termino de los 16 tiempos de escobillado, ambos se separan levemente e inician una vuelta en “S” para terminar en el lugar que ocupaba el otro” (duración: 8 tiempos).
9. Zapateo: El hombre golpea fuertemente el piso con el taco mientras, en la dama, el zapateo es más suave (duración: 8 tiempos dobles).
10. Vuelta acercamiento: Al termino de los 8 tiempos de zapateo, la pareja deja de zapatear y realizan un movimiento circular hacia el centro de la pista, hasta quedar juntos (duración: 8 tiempos).
11. Final: La pareja queda junta en medio de la pista. Esto debe coincidir con el fin de la música.

ENTRADAS DE LA CUECA

1. Doble “S” o movimiento en 8: Se realizan dos figuras en “S”, la primera para cambiar de lado y la segunda para volver a la posición inicial (24 tiempos).
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=65kd-43zsb0>
2. La Redonda: El varón y la dama se mueven hacia el lado derecho, haciendo un círculo uno frente al otro hasta llegar al punto de partida, donde deben hacer un contra giro en el puesto hacia el lado derecho (24 tiempos)
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=xi4RxuvXeSw>
3. Corralera: El varón va a buscar a la dama. Luego juntos realizan un gran círculo en zapateo que termina en el lugar inicial de la dama, ya que el varón la va a dejar a su posición inicial. El varón vuelve a su lugar sin darle la espalda a la mujer y ambos realizan un contra-giro (24 tiempos).
Link: https://www.youtube.com/watch?v=-o_J4yFz_HE
4. Cuatro esquinas: variante de la redonda, consiste en realizar el mismo gran círculo, pero se realiza una pausa en donde estén marcadas las 4 esquinas del círculo. Se realiza un contra-giro al finalizar la figura (24 tiempos).
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=sXvYBroIEBQ>



Retroalimentación:

Recordarles que el ejercicio es fundamental en la salud física y mental, y tiene grandes beneficios biológicos y psicológicos como:

- Beneficios biológicos
 - ✓ Regula la presión arterial.
 - ✓ Incrementa o mantiene la densidad ósea.
 - ✓ Ayuda a mantener el peso corporal.
 - ✓ Reduce la sensación de fatiga.

- Beneficios psicológicos
 - ✓ Aumenta la autoestima.
 - ✓ Reduce la tensión, el estrés y la ansiedad.
 - ✓ Reduce el nivel de depresión.
 - ✓ Ayuda a relajarte.

**GUÍA CREADA POR LOS
PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA MISS CARMEN PANTOJA SANCHEZ Y TEACHER
LEONIDAS BRITO HERNÁNDEZ
PARA TERCEROS MEDIOS NAC 2020.**



AUTORIZACIÓN

Para dar cumplimiento a la participación voluntaria de el/la estudiante en una actividad pedagógica por el departamento de Educación Física y Salud.

Solicitamos que autorice el uso de imágenes y video, en educación remota, como parte del **proceso de evaluación formativa**, completando los siguientes campos:

Yo, _____, R.U.T. _____
_____ en calidad de apoderado (a) de el/la estudiante
R.UT _____.

Autorizo voluntariamente el uso de su imagen, video y/o testimonio para ser publicada en Classroom.

Enviar con sus datos esta autorización como:

- Documento adjunto o fotografía en la tarea de classroom, AUTORIZACIÓN de los respectivos profesores de Educación Física:
- Damas carmen.pantoja@northamerican.cl Varones leonidas.brito@northamerican.cl .

Agradecemos su participación y pronta respuesta.