



COLEGIO ESPAÑA

INFORME DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA PARA 3° MEDIO (PLANILLA DE TRABAJO)

1° PARTE	OBJETIVO TRANSVERSAL Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus característica personales y funcionales							
	NOMBRE				CURSO			
	PESO		ALTURA		IMC		RANGO	
	INICIO DEL PLAN			FINALIZACION DEL PLAN			FRECUENCIA SEMANAL	
2° PARTE	NOMBRAR EL CALENTAMIENTO QUE ESTA REALIZANDO EN TU PLAN							
	NOMBRAR LAS ACTIVIDADES SELECCIONADAS EN TU PLAN DE ENTRENAMIENTO							
	NOMBRAR LAS CAPACIDADES FISICAS QUE TRABAJAS EN TU PLAN DE ENTRENAMIENTO							
3° PARTE	TRASPASAR TU PLAN DE ENTRENAMIENTO EN UN DIAGRAMA SEMANAL							
	ETAPAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	INICIO							
	DESARROLLO							
	FINAL							

FORMULA IMC	RANGO	INDICE
$\text{IMC} = \frac{\text{PESO}}{\text{altura}^2}$	BAJO PESO	MENOR DE 18.5
	NORMAL	18.5 -----24.9
	SOBRE PESO	25-----29.9
	OBESIDAD 1	30-----34.5
	OBESIDAD 2	35-----39.9
	OBESIDAD 3	MAYOR DE 40
NOTA: La información del del peso y IMC es optativa. pues no está considerada en la pauta de evaluación, ya que no todas las alumnas tienen una pesa en su hogar		

PAUTA DE EVALUACION DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA

Estimadas Alumnas:

- 1-Les envío la pauta de evaluación para que graben su video y completen la información de su plan de entrenamiento (PLANILLA DE TRABAJO).
- 2-Recordemos que este material se entregó en la retroalimentación de 25 de septiembre, además se contestaron las inquietudes y dudas por correo y WhatsApp con relación al tema
- 3-El jueves 22 de octubre se realizará a las 11:00 una retroalimentación para aclarar dudas y explicar la pauta de evaluación.
- 4-Fecha de entrega el 9 de noviembre.
- 5-Dudas e inquietudes al correo de la profesora Tatiana(gpendola@cesp.cl)

INFORMACION DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO (PLANILLA DE TRABAJO)			
CRITERIO	PTJE TOTAL	PTJE OBTENIDO	
INFORMACION COMPLETA DE LA 1ª PARTE DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO	2		
INFORMACION COMPLETA DE LA 2ª PARTE DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO	3		
INFORMACION COMPLETA DE LA 3ª PARTE DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO	3		
GRABAR UN VIDEO CON LOS EJERCICIOS SELECCIONADOS PARA LA EXPOSICION			
PRESENTACION (NOMBRE Y CURSO)	2		
VOCABULARIO PRECISO DE ACUERDO CON EL TEMA PRESENTADO	2		
VOLUMEN DE VOZ ADECUADO	2		
PRESENTACION PERSONAL (VESTUARIO DEPORTIVO)	2		
EXPLICAR PARA QUE SIRVE EL CALENTAMIENTO	2		
MENCIONAR 2 PRINCIPIOS DE PLAN DE ENTRENAMIENTO EN EL HOGAR	4		
EJECUTAR Y EXPLICAR EL EJERCICIO SELECCIONADO EN LA ETAPA DEL DESARROLLO	6		
EJECUTAR Y EXPLICAR EL EJERCICIO SELECCIONADO EN LA ETAPA DE FINALIZACION	6		
ENTREGAR EN LA FECHA INDICADA 9 DE NOVIEMBRE	4		
	38	NOTA	