

## INFORME DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA PARA 3° MEDIO

## (PLANILLA DE TRABAJO)

OBJETIVO TRA	NVERSAL							
Diseñar y aplica	ar un plan de e	ntrenamiento p	oara mejorar su	rendimiento	físico, considerand	o sus característi	ca personales y	
funcionales								
NOMBRE				CURSO				
PESO	Al	TURA		IMC		RANGO		
INICIO DEL PLAN		FINALIZA	FINALIZACION DEL PLAN		FRECUENC	CIA SEMANAL	SEMANAL	
NOMBRAR EL (	CALENTAMIEN	TO QUE ESTA R	REALIZANDO EN	TU PLAN	,			
NOMBRAR LAS	ACTIVIDADES	SELECCIONAD	AS EN TU PLAN	DE ENTRENA	MIENTO			
NOMBRAR LAS	CAPACIDADES	S FISICAS QUE	TRABAJAS EN T	J PLAN DE EN	ITRENAMIENTO			
TRASPASAR TU	PLAN DE ENT	RENAMIENTO E	EN UN DIAGRAN	MA SEMANAL				
ETAPAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
INICIO								
DESARROLLO								
FINAL								
	Diseñar y aplica funcionales  NOMBRE  PESO  INICIO DEL PLA  NOMBRAR EL O  NOMBRAR LAS  TRASPASAR TU  ETAPAS  INICIO  DESARROLLO	funcionales  NOMBRE  PESO AI  INICIO DEL PLAN  NOMBRAR EL CALENTAMIEN  NOMBRAR LAS ACTIVIDADES  NOMBRAR LAS CAPACIDADES  TRASPASAR TU PLAN DE ENTI  ETAPAS LUNES  INICIO  DESARROLLO	Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento p funcionales  NOMBRE  PESO ALTURA  INICIO DEL PLAN FINALIZA  NOMBRAR EL CALENTAMIENTO QUE ESTA F  NOMBRAR LAS ACTIVIDADES SELECCIONAD  NOMBRAR LAS CAPACIDADES FISICAS QUE T  TRASPASAR TU PLAN DE ENTRENAMIENTO D  ETAPAS LUNES MARTES  INICIO  DESARROLLO	Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su funcionales  NOMBRE  PESO ALTURA  INICIO DEL PLAN FINALIZACION DEL PLAN  NOMBRAR EL CALENTAMIENTO QUE ESTA REALIZANDO EN  NOMBRAR LAS ACTIVIDADES SELECCIONADAS EN TU PLAN  NOMBRAR LAS CAPACIDADES FISICAS QUE TRABAJAS EN TU  TRASPASAR TU PLAN DE ENTRENAMIENTO EN UN DIAGRAM  ETAPAS LUNES MARTES MIERCOLES  INICIO DESARROLLO	Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento funcionales  NOMBRE  CURSO  PESO  ALTURA  IMC  INICIO DEL PLAN  FINALIZACION DEL PLAN  NOMBRAR EL CALENTAMIENTO QUE ESTA REALIZANDO EN TU PLAN  NOMBRAR LAS ACTIVIDADES SELECCIONADAS EN TU PLAN DE ENTRENA  NOMBRAR LAS CAPACIDADES FISICAS QUE TRABAJAS EN TU PLAN DE ENTRENAMIENTO EN UN DIAGRAMA SEMANAL  ETAPAS  LUNES  MARTES  MIERCOLES  JUEVES  INICIO  DESARROLLO	Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerand funcionales  NOMBRE  CURSO  PESO  ALTURA  IMC  INICIO DEL PLAN  FINALIZACION DEL PLAN  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  TRASPASAR TU PLAN DE ENTRENAMIENTO EN UN DIAGRAMA SEMANAL  ETAPAS  LUNES  MARTES  MIERCOLES  JUEVES  VIERNES  INICIO  DESARROLLO	Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus característi funcionales  NOMBRE  CURSO  PESO  ALTURA  IMC  RANGO  INICIO DEL PLAN  FINALIZACION DEL PLAN  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  TRASPASAR TU PLAN DE ENTRENAMIENTO EN UN DIAGRAMA SEMANAL  ETAPAS  LUNES  MARTES  MIERCOLES  JUEVES  VIERNES  SABADO  INICIO  DESARROLLO	

FORMULA IMC	RANGO	INDICE		
	BAJO PESO	MENOR DE 18.5		
PESO = = = = 2	NORMAL	18.524.9		
	SOBRE PESO	2529.9		
	OBESIDAD 1	3034.5		
altura	OBESIDAD 2	3539.9		
	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 envio 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)

CRITERIO	PTJE TOTAL	PTJE OBTENIDO
NFORMACION COMPLETA DE LA 1ª PARTE DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO		
	2	
NFORMACION COMPLETA DE LA 2ª PARTE DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO		
	3	
NFORMACION COMPLETA DE LA 3ª PARTE DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO		
	3	
GRABAR UN VIDEO CON LOS EJERCICIOS SELECCIONADOS P.	ARA LA EXPOSICION	
PRESENTACION (NOMBRE Y CURSO)	2	
OCABULARIO PRECISO DE ACUERDO CON EL TEMA PRESENTADO		
	2	
/OLUMEN DE VOZ ADECUADO		
	2	
PRESENTACION PERSONAL (VESTUARIO DEPORTIVO)		
	2	
EXPLICAR PARA QUE SIRVE EL CALENTAMIENTO		
AFNICIONAD A PRINCIOC DE RIANI DE ENTRENAMIENTO EN EL HOCAR	2	
MENCIONAR 2 PRINCIOS DE PLAN DE ENTRENAMIENTO EN EL HOGAR	4	
EJECUTAR Y EXPLICAR EL EJERCICIO SELECCIONADO EN LA ETAPA DEL DESARROLLO		
SECOTAR I EXPERCAN LE ESERCICIO SELECCIONADO EN LA ETAFA DEL DESARROLLO	6	
EJECUTAR Y EXPLICAR EL EJERCICIO SELECCIONADO EN LA ETAPA DE FINALIZACION	6	
NTREGAR EN LA FECHA INDICADA 9 DE NOVIEMBRE	4	
	38	NOTA