



INSTRUCCIONES DE TRABAJO

PROFESOR(A)	Mauricio Oróstica. G.
ASIGNATURA	Ed. Física y Salud.
NIVEL	8° Básico
NOMBRE DEL TEXTO A TRABAJAR	Diseño de un plan de entrenamiento de un deporte individual.
FECHA	23 de Noviembre 2020
OBJETIVO PRIORIZADO	OA 3. Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).
OBJETIVO ESPECÍFICO DEL CICLO	Reevaluar las capacidades físicas, por medio de la misma batería de test para conocer los avances y junto con eso el microciclo de mejoras.

INSTRUCCIONES

- Debes volver a realizar la batería de test que cuenta con la ejecución de 4 grandes capacidades físicas (fuerza-resistencia-velocidad-flexibilidad)
- El protocolo de ejecución de la batería de test, lo puedes encontrar en el material de apoyo al final de este documento.
- Debes escoger solo un test o más bien una capacidad física y siguiendo el protocolo de ejecución te debes grabar realizando la evaluación.
- En la segunda semana en el ticket de salida deberás adjuntar el video de la capacidad que escogiste.
- La tabla “microciclo y registro” la encuentras más abajito en este documento.
- Debes completar en la tabla “microciclo y registro” anotando los ejercicios que utilizaste para las mejoras de cada capacidad física.
- Debes anotar también en la tabla “microciclo y registro” todos los resultados obtenidos de la batería de test de los 3 días viernes anteriores (6 -13-20 de noviembre)
- En la segunda semana en el ticket de salida deberás adjuntar la tabla “microciclo y registro”

Tabla "Microciclo y registro"

Profesor: Mauricio Oróstica G.

Asignatura: Educación Física y Salud.

Nombres:

Curso:

	Días		Registro
Capacidades físicas	Lunes (ejemplo)	Miércoles (ejemplo)	Viernes 6/11
Fuerza	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones: -° de dificultad:	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones: -° de dificultad:	cantidad:
Resistencia	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones: -° de dificultad:	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones: -° de dificultad:	Cantidad:
Flexibilidad	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones: -° de dificultad:	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones: -° de dificultad:	Distancia:
velocidad	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones: -° de dificultad:	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones: -° de dificultad:	Tiempo:

	Días		Registro
Capacidades físicas	Lunes (ejemplo)	Miércoles (ejemplo)	Viernes 13/11
Fuerza	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones: -° de dificultad:	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones: -° de dificultad:	cantidad:
Resistencia	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones: -° de dificultad:	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones: -° de dificultad:	Cantidad:
Flexibilidad	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones: -° de dificultad:	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones: -° de dificultad:	Distancia:
velocidad	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones: -° de dificultad:	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones: -° de dificultad:	Tiempo:

Capacidades físicas	Días		Registro
	Lunes (ejemplo)	Miércoles (ejemplo)	Viernes 20/11
Fuerza	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones: -° de dificultad:	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones: -° de dificultad:	Cantidad :
Resistencia	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones: -° de dificultad:	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones: -° de dificultad:	Cantidad:
Flexibilidad	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones: -° de dificultad:	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones: -° de dificultad:	Distancia:
velocidad	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones: -° de dificultad:	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones: -° de dificultad:	Tiempo:

MATERIAL DE APOYO
<p>Ejemplos</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Test de velocidad https://www.youtube.com/watch?v=tX-eRzVlgOg ▪ Test de fuerza https://www.youtube.com/watch?v=dEUx9IZ63Jk ▪ Test de flexibilidad https://www.youtube.com/watch?v=kl_7JslRifg&t=178s ▪ Test de resistencia https://www.youtube.com/watch?v=A8aKT5Of7TI&t=44s <p>Batería de Test</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ https://www.youtube.com/watch?v=TCzDmKgJVr0 <p style="text-align: right;">e-mail: mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl</p>