

Estándares de la U.D.1. Valoro, planifico, trabajo y mejoro mi condición física. E. Física Bachillerato

Estándar de aprendizaje evaluable	Categoría	Instrumento	Competencia
1.1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	B	P. Escrita (Trabajo Plan de entrenamiento)	AA
1.1.5. Alcanza los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de actividad física saludable.	A	P. Escrita P. Práctica (test finales)	AA
1.2.1. Diseña y pone en práctica un programa personal de actividad física saludable que responda a sus intereses y que tenga en cuenta sus características personales, utilizando los métodos adecuados y conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, descanso y tipo de actividad y que pueda ser desarrollado tanto en el periodo escolar como en su tiempo libre.	I	P. Escrita (Trabajo Plan de entrenamiento) Observación directa (Lleva a cabo su Plan de entrenamiento)	CM AA SIEE
1.2.2. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en la elaboración y progreso de su programa personal de actividad física saludable.	I	P. Práctica (test iniciales)	AA
1.2.3. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa personal de actividad física saludable, realizando los ajustes necesarios cuando no se obtengan los resultados previstos.	B	P. Práctica (test finales)	AA
5.1.1. Diseña, organiza y participa en actividades físico-deportivas como recurso de utilización activa de su tiempo de ocio y de fomento de estilos de vida saludables.	I	P. Escrita (Trabajo Plan de entrenamiento) Observación directa (Lleva a cabo su Plan de entrenamiento)	AA
5.2.4. Muestra actitudes de compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.	A	Observación directa (Lleva a cabo su Plan de entrenamiento)	AA
5.4.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), realizando exposiciones si fuera necesario.	B	P. Escrita (Trabajo Plan de entrenamiento)	CD AA
5.4.2. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia, compartiendo la información para su discusión o difusión con la herramienta tecnológica adecuada cuando así fuese necesario.	I	P. Escrita (Trabajo Plan de entrenamiento)	CD
5.4.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación como ayuda en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	I	P. Escrita (Trabajo Plan de entrenamiento)	CD

Prueba de evaluación

Nombre: _____

1. Describe los objetivos de tu propio plan de entrenamiento

- Enumera los objetivos que pretende conseguir con la puesta en práctica de su plan de entrenamiento.
- Adecua su plan de entrenamiento al nivel de partida de su condición física.
- Alcanza los objetivos gracias a la elaboración de su programa personal de entrenamiento.

Estándar de aprendizaje	Nivel de logro conseguido por el alumno				
	1	2	3	4	5
1.1.5. Alcanza los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de actividad física saludable.					

2. Realiza un calendario general de planificación de las sesiones a lo largo de dos mesociclos de duración. (Cada microciclo debe tener 3 sesiones de entrenamiento y sólo debe poner el método de entrenamiento que va a utilizar).

- Las dos primeras semanas debéis trabajar la R aeróbica.
- La 3ª y 4ª semana se trabaja la R aeróbica y se introduce una sesión de Fuerza-Resistencia (en cada semana).
- La 5ª semana se amplía el volumen de la R aeróbica y Fuerza-Resistencia
- La 6ª semana se introduce una sesión de R anaeróbica (no debe superar las 180 p/m), más una sesión de R aeróbica y otra de F-R.
- La 7ª semana se introduce una sesión de velocidad, otra de F-R y otra de R anaeróbica.
- La 8ª semana realiza tres sesiones enfocadas a los test finales, con 1 sesión de resistencia, 1 sesión de fuerza y 1 sesión de velocidad.

DIAS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1ª semana							
2ª semana							
3ª semana							
4ª semana							
5ª semana							
6ª semana							
7ª							

semana							
8º							
semana							

Estándar de aprendizaje	Nivel de logro conseguido por el alumno				
	1	2	3	4	5
1.2.1. Diseña y pone en práctica un programa personal de actividad física saludable que responda a sus intereses y que tenga en cuenta sus características personales, utilizando los métodos adecuados y conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, descanso y tipo de actividad y que pueda ser desarrollado tanto en el periodo escolar como en su tiempo libre.					

3. Realiza un calentamiento y una vuelta a la calma que sirva de modelo para todas las sesiones. Debes especificar sus dos partes (general y específico)

- Diferencia la parte general de la específica en el calentamiento.
- En el calentamiento general representa gráficamente los ejercicios y los describe.
- En el calentamiento específico representa gráficamente los ejercicios y los describe.
- En la vuelta a la calma representa gráficamente los ejercicios y los describe.

Estándar de aprendizaje	Nivel de logro conseguido por el alumno				
	1	2	3	4	5
1.1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.					

4. Desarrolla la parte principal de cada sesión concretando los siguientes apartados:

- En cada sesión está especificado el método de entrenamiento
- Cada sesión tiene una representación gráfica (salvo las sesiones de carrera continua)
- En cada sesión se indica la duración total y/o parcial de cada método de entrenamiento.
- En cada sesión se utiliza la fórmula de Karvonen para conocer la intensidad del ejercicio en % y en pulsaciones por minuto
- Indica el descanso entre series o repeticiones cuando el sistema lo requiera
- Se aplica el principio de progresión y variedad en el plan de entrenamiento

METODO DE ENTRENAMIENTO	Solo uno por sesión
EJERCICIOS	Representación gráfica de los ejercicios y si fuese necesario aclarados con texto
DURACIÓN, VOLUMEN Y/O Nº DE REPETICIONES	(Total del sistema de entrenamiento y en el caso de series o repeticiones también de cada una de ellas)
INTENSIDAD	Aplicar fórmula de Karvonen
SERIES	Nº de series cuando el sistema de entrenamiento lo requiera
DESCANSO	Entre series o repeticiones cuando el sistema de entrenamiento lo requiera.

Estándar de aprendizaje	Nivel de logro conseguido por el alumno
-------------------------	---

5.1.1. Diseña, organiza y participa en actividades físico-deportivas como recurso de utilización activa de su tiempo de ocio y de fomento de estilos de vida saludables.	1	2	3	4	5

5. Nombra la bibliografía consultada y realiza el trabajo de forma limpia y ordenada utilizando herramientas ofimáticas y se lo envía a la profesora al aula virtual.

- Nombra bibliografía.
- Muestra orden y limpieza en el trabajo
- Utiliza herramientas ofimáticas de forma precisa
- Envía el trabajo por el aula virtual.

Estándar de aprendizaje	Nivel de logro conseguido por el alumno				
5.4.1., 5.4.2., 5.4.3. Utiliza la TIC para profundizar en el conocimiento y elaborar documentos utilizando fuentes rigurosas y actualizadas	1	2	3	4	5

Estándares básicos superados	Suma de niveles de logro intermedios	Suma de niveles de logro avanzados	Valoración orientativa

Estándares	Tipo	Ejercicios	Nivel de logro
1.1.5. Alcanza los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de actividad física saludable.	A	1	
1.2.1. Diseña y pone en práctica un programa personal de actividad física saludable que responda a sus intereses y que tenga en cuenta sus características personales, utilizando los métodos adecuados y conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, descanso y tipo de actividad y que pueda ser desarrollado tanto en el periodo escolar como en su tiempo libre.	I	2	
1.1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	B	3	
5.1.1. Diseña, organiza y participa en actividades físico-deportivas como recurso de utilización activa de su tiempo de ocio y de fomento de estilos de vida saludables.	I	4	
5.4.1., 5.4.2., 5.4.3. Utiliza la TIC para profundizar en el conocimiento y elaborar documentos utilizando fuentes rigurosas y actualizadas	B, I	5	