



EVALUACIÓN UNIDAD 2: PLANES DE ENTRENAMIENTO PARA LA CONDICIÓN FÍSICA

Curso	4° Medio
Fecha	
Objetivo	Crear, presentar y demostrar un plan de entrenamiento con un objetivo específico, aplicando los conceptos vistos en la unidad.
Evaluación	Considera la calidad del plan, su presentación, cumplimiento de indumentaria solicitada y entrega de evidencia escrita o impresa.

INDICACIONES
1.- Formar grupos de 3 integrantes, con participación activa para diseñar plan de entrenamiento con intervención de todos los integrantes del grupo.
2.- Elegir objetivo específico claro para plan de entrenamiento, por ejemplo: mejorar la resistencia en fútbol, aumentar fuerza en piernas.
3.- Diseñar plan de entrenamiento que incluya al menos 3 ejercicios relacionados con el objetivo. Especificar: - Frecuencia: ¿cuántas veces por semana se realiza cada ejercicio? (ej.: 3 sesiones por semana). - Intensidad: ¿qué nivel de esfuerzo o peso se usará? (ej.: 60% de esfuerzo máximo o "esfuerzo moderado"). - Progresión: ¿cómo aumentará la dificultad con el tiempo? (ej.: más repeticiones, peso o cambio de técnica cada semana). - Periodización: ¿cómo dividiré el plan? (ej.: en fases de 2 semanas de resistencia, 2 de fuerza)
4.- Entregar evidencia escrita: plan de entrenamiento escrito o impreso, legible, ordenado, completo y fácil de entender. Debe incluir objetivo y principios de entrenamientos indicados. Fecha de entrega:.
5.- Presentación y demostración de plan: - Explican a docentes y compañeros(as), de forma clara y organizada, indicando cómo aplicaron los conceptos. - Demuestran al menos un ejercicio del plan presentado, con técnica correcta en espacio y recursos disponibles. - Todos(as) los(as) integrantes del grupo deben participar en la exposición y demostración.
6.- Cumplir con indumentaria solicitada: asistir a las clases con la vestimenta requerida (polera blanca, short, calza ¾ o buzo negro y zapatillas deportivas), ropa de cambio y útiles de aseo. Las clases de diseño y presentación son de asistencia prioritaria.
Consejos: - Planificar en equipo y dividir tareas (ej.: un(a) alumno(a) escribe, otro(a) explica y otro(a) demuestra). - Usar ejercicios simples y factibles de realizar (ej.: trote, sentadillas, burpees). - Practicar la exposición y técnica de los ejercicios para asegurar claridad y precisión. - Revisar la rúbrica para respetar todos los criterios presentados.
Consultas: realizar consultas al/a la docente por correo electrónico o de manera presencial, ante cualquier duda respecto a la evaluación.



Ejemplo de Formato para Presentación de Plan de Entrenamiento

Integrantes	Juan Pérez, María González, Diego López.
Objetivo	Mejorar la resistencia en la práctica del fútbol.
Estructura del Plan - Ejercicios seleccionados (3 ejercicios): - Ejercicio 1: Trote continuo - Volumen: 3 series de 5 minutos. - Intensidad: 60-70% de esfuerzo máximo (correr a un ritmo que permita hablar, pero con esfuerzo) - Ejercicio 2: Burpees - Volumen: 3 series de 10 repeticiones. - Intensidad: 70% de esfuerzo (ritmo moderado, sin pausas largas) - Ejercicio 3: Plank (tablón) - Volumen: 3 series de 30 segundos. - Intensidad: Moderada (mantener posición firme sin temblar) - Frecuencia: 3 sesiones por semana (lunes, miércoles, viernes) - Progresión: - Semana 1: Trote 5 min/serie, 10 burpees, 30 seg plank. - Semana 2: Trote 6 min/serie, 12 burpees, 35 seg plank. - Semana 3: Trote 7 min/serie, 14 burpees, 40 seg plank. - Semana 4: Trote 8 min/serie, 15 burpees, 45 seg plank. - Periodización: - Semanas 1-2: Fase de resistencia (énfasis en trote largo y burpees para mejorar capacidad aeróbica). - Semanas 3-4: Fase de resistencia muscular (aumentar intensidad en burpees y plank para fortalecer músculos). - Calentamiento y descanso: - Calentamiento: 5 minutos de trote suave y movilidad articular (círculos de brazos, rodillas altas). - Descanso: 1 minuto entre series, 2 minutos entre ejercicios.	



RÚBRICA DE EVALUACIÓN UNIDAD 2: PLANES DE ENTRENAMIENTO PARA LA CONDICIÓN FÍSICA

Indicador	Óptimo (4 puntos)	Adecuado (3 puntos)	Suficiente (2 puntos)	Insuficiente (1 punto)
Frecuencia	Especifica claramente la cantidad de sesiones semanales por ejercicio, totalmente coherente con el objetivo.	Especifica la frecuencia, mayormente coherente, con inconsistencias menores.	Menciona la frecuencia, pero es vaga o solo parcialmente coherente.	No especifica frecuencia o es poco clara, incompleta o incoherente con el objetivo.
Intensidad	Define claramente el nivel de esfuerzo por ejercicio, totalmente adecuado al objetivo.	Define la intensidad, mayormente adecuada, con errores menores.	Menciona la intensidad, pero es vaga o solo parcialmente adecuada.	No especifica intensidad o es poco clara, incompleta o no alineada con el objetivo.
Progresión	Muestra un aumento gradual, lógico y seguro en la dificultad a lo largo de las semanas.	Muestra progresión con errores menores pero es segura y lógica.	Muestra progresión, pero es inconsistente, insegura o poco clara en algunas semanas.	No especifica progresión o es mínima, ilógica o insegura.
Periodización	Organiza el plan en fases claras con ejercicios y variables totalmente alineados a cada fase.	Organiza el plan en fases con errores menores, pero con estructura clara.	Las fases están presentes, pero son vagas, poco definidas o parcialmente alineadas con los ejercicios.	No especifica fases o son poco claras, incompletas o no alineadas con el objetivo.
Claridad y coherencia general	El plan tiene un objetivo claro, está bien estructurado, usa ejercicios adecuados y es fácil de entender.	El plan es mayormente claro y estructurado, con problemas menores en organización o elección de ejercicios.	El plan es medianamente claro, y presenta problemas significativos en estructura, elección de ejercicios o coherencia.	El plan es poco claro, mal estructurado o usa ejercicios inadecuados.
Participación en la exposición y demostración de ejercicios	Explica el plan de forma clara y segura, responde preguntas básicas con precisión y demuestra correctamente al menos un ejercicio	Explica el plan con claridad, con pequeños fallos en fluidez o confianza, y demuestra un ejercicio con técnica aceptable.	Explica el plan, pero es vago o incompleto, y la demostración tiene errores significativos o no se realiza.	Explicación poco clara o incorrecta, y demostración ausente o con errores graves.
Indumentaria y presentación personal	El estudiante asiste el día de la evaluación con la vestimenta completa requerida (polera blanca, short/buzo negro, zapatillas) sin excepciones.	El estudiante asiste el día de la evaluación con la vestimenta mayormente completa, con un fallo menor (ej.: falta un elemento, como el short negro).	El estudiante asiste el día de la evaluación, pero con fallos significativos en la vestimenta (ej.: usa polera de otro color).	El estudiante asiste el día de la evaluación con vestimenta mínima adecuada (ej.: solo zapatillas).
Entrega de la hoja con el plan	Entrega una hoja escrita o impresa completa, clara, ordenada y con todos los elementos requeridos (objetivo, ejercicios, frecuencia, intensidad, progresión, periodización).	Entrega una hoja escrita o impresa, mayormente completa y clara, con pequeños errores de formato o contenido menor faltante.	Entrega una hoja, pero es incompleta, desordenada o con información parcial (ej.: falta un elemento clave).	Entrega una hoja con información mínima, muy desordenada o con errores graves.