



### Plan de Entrenamiento Individual

Nombre \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**OA2:** Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias específicas utilizadas para la resolución de problemas

**OA3:** Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable

**Actividad:** Las estudiantes desarrollan el plan de entrenamiento de acuerdo a lo leído en la guía complementaria, al término del plan deben agregar 4 fotos que evidencien su plan de entrenamiento.

Fecha de entrega para evaluación al 60%: **3 de abril**

**Puntaje ideal I parte:** 7 puntos      **Puntaje ideal II parte:** 21 pts      **Puntaje total ideal:** 28 puntos

Objetivos que desarrollaré: <i>1pto</i>
Cualidades físicas a desarrollar(mínimo dos): <i>2ptos</i>
Sistemas o métodos de entrenamiento: <i>1pto</i>
Carga de entrenamiento de la sesión(pequeña, mediana o grande): <i>1pto</i>
Tiempo de recuperación de la sesión(12 ,24 o 36 horas): <i>1pto</i>
Material necesario: <i>1pto</i>
<b>Puntaje total, I parte:</b>

N° de Tarea	Descripción de la Actividad	Representación Gráfica
<b>Calentamiento</b> (anotar tiempo) <i>1pto</i>	2 Ejercicios <i>2ptos</i>	<i>1pto</i>
<b>Parte Principal</b> (anotar tiempo) <i>1pto</i>	Ejercicio: descripción de explicación de 4 ejercicios, además en cada uno de ellos hay que señalar: <i>4ptos</i>  Series, repeticiones y tiempo de recuperación <i>3ptos</i>	<i>1pto</i>
<b>Vuelta a la calma</b> (anotar tiempo) <i>1pto</i>	2 Ejercicios <i>2ptos</i>	<i>1pto</i>
<b>Fotografías</b>	Adjuntar al plan de entrenamiento 4 fotos <i>4ptos</i>	
<b>Puntaje total II parte:</b>		

Puntaje Total: