



Cuadro- Resumen sobre "Mi diario de entrenamiento"

1ª evaluación Curso 2010/11

Nombre/Apellidos..... Curso.....

Esta ficha es un resumen de tu diario de entrenamiento. Complétalo en función de éste y adjúntalo a la tabla de tus pulsaciones. Colócalo como primera página. Si este cuestionario queda incompleto significará que tu diario de entrenamiento también lo está.

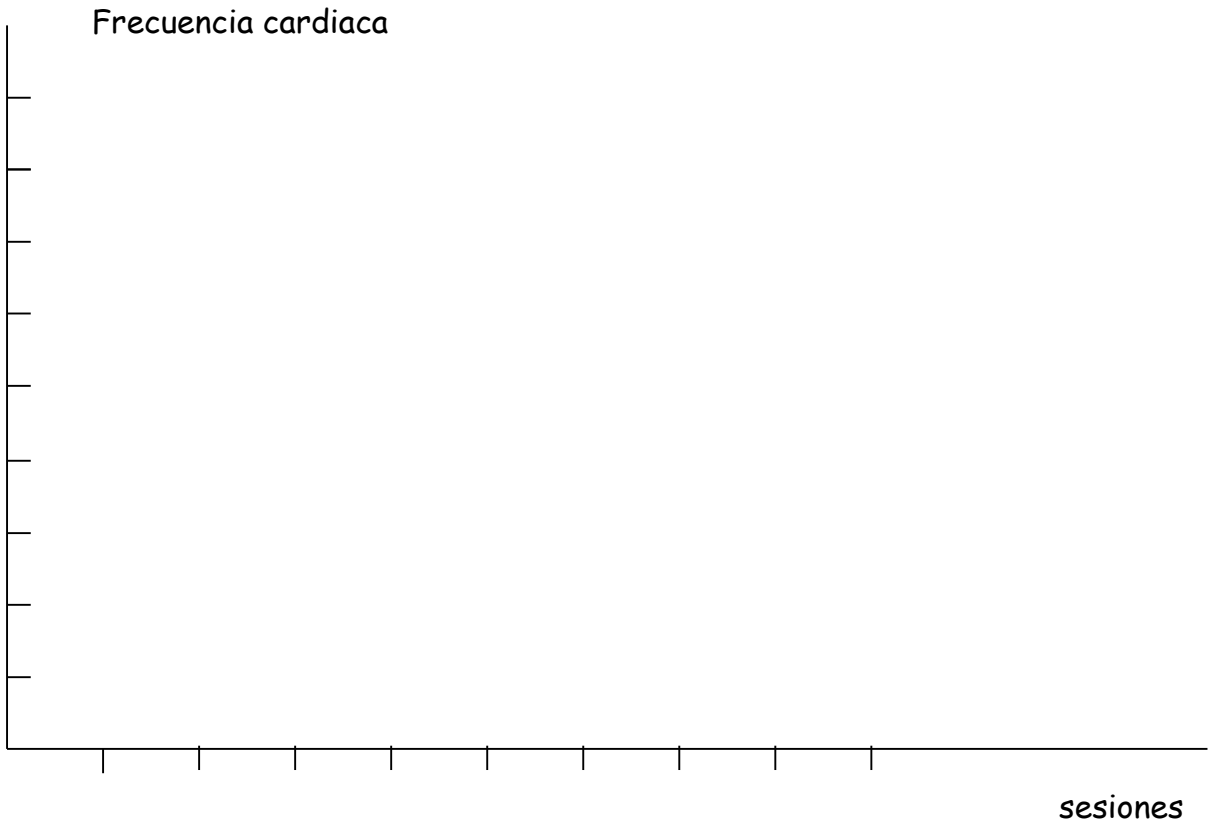
- **¿Cuántas sesiones de entrenamiento incluyes?** _____
 - En las clases de Educación Física _____
 - Por tu cuenta, en tu tiempo libre aprovechando los entrenamientos de tu deporte federado _____
 - **TOTAL** _____
- **¿En qué nivel/semana has empezado? (subraya el nivel)**
 - Peor Condición Física: 1ª semana/ 2ª semana/3ª semana
 - Mejor Condición Física: 4ª semana/5ª semana/6ª semana



- **Anota tu primera sesión de entrenamiento y la última**

¿Qué conclusiones sacas de tu evolución?

- ¿Cómo han evolucionado tus pulsaciones en carrera? Señala la media obtenida en cada sesión en la gráfica.



- **Compara el resultado del Course Navette** que hiciste antes de realizar este plan de entrenamiento y el resultado del Course Navette realizado después de este programa de entrenamiento. ¿Qué conclusiones sacas? Pon tu marca y el baremo correspondiente en cada mes

-

septiembre		octubre	



**AUTOEVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA
"APRENDEMOS A ENTRENAR LA RESISTENCIA"**

PUNTÚATE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VALORA TU ESFUERZO											
SESIONES EXTRAS REALIZADAS											
AUMENTÓ TU RESISTENCIA AL ENTRENAR											
NIVEL DE SATISFACCIÓN AL ACABAR LA SESIÓN											
HAS DOSIFICADO LAS SESIONES											
NIVEL DE AUTONOMÍA PARA MODIFICAR TU PLAN DE ENTRENAMIENTO											
HAS ACABADO SIEMPRE EL ENTRENAMIENTO QUE TE TOCABA HACER EN CLASE											
NOTA QUE TE PONDRÍAS											

Sombrea cada cuadro y suma el total.

TOTAL DE PUNTUACIÓN:

COMENTARIO FINAL. Valora tu trabajo durante estas semanas.

- 1- ¿Qué te ha parecido?
- 2- ¿Qué te ha aportado?
- 3- ¿Seguirías entrenado de esta manera?

RESPUESTAS:



"Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado.
Un esfuerzo total es una victoria completa."

Mahatma Gandhi

¿CÓMO VAMOS A CALIFICAR TU DIARIO DE ENTRENAMIENTO? CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

- Detalle de cada una de las sesiones. Especifica: fecha, tarea a realizar, series y repeticiones, frecuencia cardiaca tras cada serie, series de abdominales y estiramiento. Conclusiones (¿he trabajado la R aeróbica?) y sensaciones ("hoy ha hecho mucho calor y me he sentido más cansad@"; "hemos llevado un ritmo más rápido",...)
- Debe estar bien argumentada cada cambio en el entrenamiento.
- Realizas las 8 sesiones obligatorias del Programa
- Realizas sesiones libres (0,50 por cada una de ellas)
- Los datos de la PORTADA están completos
- Ha habido progresión o mejora significativa en el Course Navette
- Has llevado a cabo la Autoevaluación
- Presentación, orden, limpieza y ortografía

PARÁMETROS A MEDIR	PUNTUACIÓN		
	Si	No	No Siempre
Detalle de cada una de las sesiones	2	0	1
bien argumentado cada cambio en el entrenamiento	1	0	0.5
Realizas las 8 sesiones obligatorias del Programa	1	0	0.5
Los datos de la PORTADA están completos	1	0	0.5
Ha habido progresión o mejora significativa en el Course Navette.	1	0	0.5
Has realizado sesiones por tu cuenta	0.5 x cada sesión		
Presentación, orden, limpieza y ortografía	1	0	0.5
La Autoevaluación está realizada	1	0	0.5