



Cuadro- Resumen sobre "Mi diario de entrenamiento"

1ª evaluación Curso 2010/11

Nombre.....PONGO MI NOMBRE Y APELLIDOS.....

Curso.....CURSO.....

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

1-¿Cuántas sesiones de entrenamiento incluyes? 8 (hicimos)

- En las clases de Educación Física 8 (si no faltaste)
- Por tu cuenta, en tu tiempo libre aprovechando los entrenamientos de tu deporte federado (si has entrenado por tu cuenta, por la tarde, fuera del instituto, siempre y cuando haya existido un control de la Intensidad a través de la Frecuencia Cardíaca)

▪ TOTAL sumo lo anterior

2-¿En qué nivel has empezado? (subraya el nivel) subrayo dónde empecé el primer día, según la intensidad del entrenamiento elegido

- En el primero
- En el segundo
- En el tercero

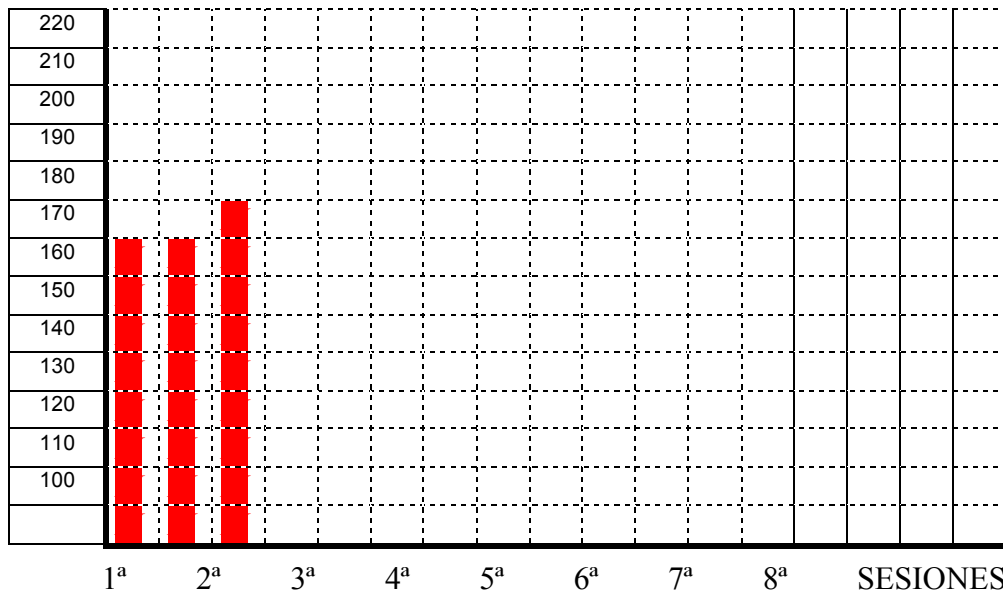


3-Anota tu primera sesión de entrenamiento y la última (pongo los minutos de entrenamiento en cada cuadro)

4-¿Qué conclusiones sacas de tu evolución? EXPLICO CÓMO HA SIDO MI EVOLUCIÓN. Desarrollo la respuesta con mis palabras.

5- ¿Cómo han evolucionado tus pulsaciones? SUMO LOS PULSOS DE CARRERA Y DIVIDO, CALCULO LA MEDIA DE UN DÍA DE ENTRENAMIENTO. PARA ESTO, HE

DE RELLENAR LOS CUADROS CON LOS PULSOS EN LA TABLA Y SENALO EN CADA SESIÓN LA MEDIA DE MI PULSO DE CARRERA.



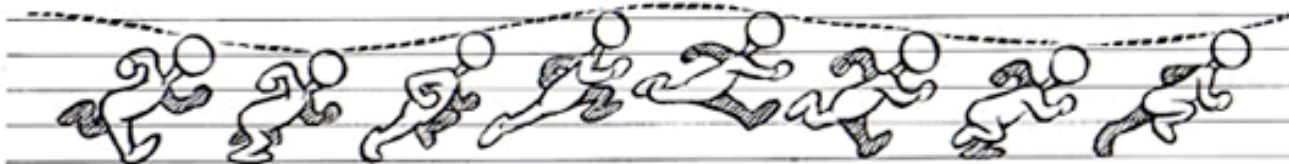
6-Compara el resultado del Course Navette que hiciste antes de realizar este plan de entrenamiento y el resultado del Test de Cooper realizado después de este programa de entrenamiento. ¿Qué conclusiones sacas? Pon tu marca y el baremo correspondiente en cada mes

AQUÍ PONGO LOS METROS QUE HICE EN EL PRIMER TEST EN MARCA Y LOS PUNTOS QUE OBTENGO EN NOTA DE AMBOS TEST. EXPLICO A QUÉ CONCLUSIONES LLEGO, SEGÚN LO QUE HE SACADO Y LAS SENSACIONES QUE TUVE EN AMBAS PRUEBAS.

---

---

7-¿Qué conclusiones sacas? Desarrolla la respuesta.



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

**SOMBREO, O PONGO UNA "X" EN CADA CASILLERO. ES DECIR, ME PONGO NOTA A CADA FRASE**

**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											
NIVEL DE AUTONOMÍA EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LAS SESIONES: PUNTUALIDAD, CALENTAMIENTO, ORGANIZACIÓN DE LA SESIÓN, COMPLETAR FICHA DE CADA SESIÓN, CORREGIR DATOS...											
NIVEL DE AUTONOMÍA PARA MODIFICAR TU PLAN DE ENTRENAMIENTO: ¿SABES POR QUÉ Y CÓMO IR EVOLUCIONANDO O MODIFICANDO TUS SESIONES DE ENTRENAMIENTO?											
HAS ACABADO SIEMPRE EL ENTRENAMIENTO QUE TE TOCABA HACER EN CLASE											
HAS ENTREGADO TODAS LAS SESIONES EN FECHA Y HORA.											
¿TIENES AUTONOMÍA SUFICIENTE COMO PARA CREAR Y DESARROLLAR UN ENTRENAMIENTO AERÓBICO PERSONAL POR TI MISMO?											
HAS ARGUMENTADO LOS CAMBIOS DE TUS ENTRENAMIENTOS.											
<b>NOTA QUE TE PONDRÍAS</b>											

Sombrea cada cuadro y suma el total:

**8-TOTAL DE PUNTUACIÓN (MEDIA: EL TOTAL LO DIVIDO POR 10)**

## 9- 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:

CONTESTO A TODAS LAS PREGUNTAS Y DESARROLLO LAS RESPUESTAS. NO SIRVEN RESPUESTAS CORTAS.



"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:

En la última tabla, según las indicaciones, debo contestar honestamente a mi trabajo de estas semanas, mi actitud en clase, mi esfuerzo, mi constancia, mi seriedad y preparación de fichas en casa, con tiempo, con orden, limpieza... Señalo los puntos y sumo el total. La última columna la dejo en blanco ya que corresponde a las anotaciones de la profesora