



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? **10 (hicimos)**

- En las clases de Educación Física **10 (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**



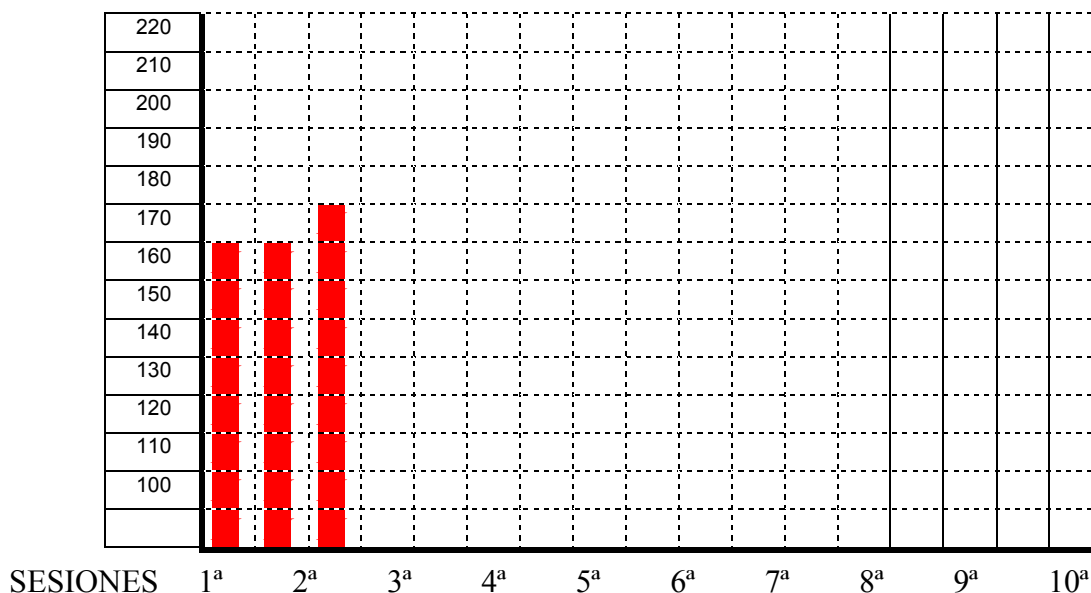
- En el primero (nivel sencillo): Camino 4' - corro 2
- En el segundo (nivel medio): Camino 3' - corro 3'
- En el tercero (nivel más intenso): Camino 2' - corro 4

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**

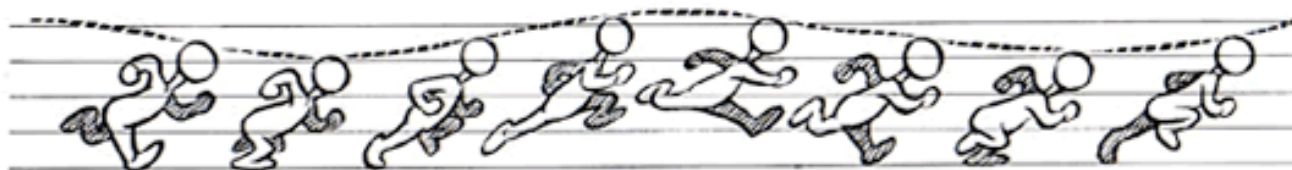
DE RELLENAR LOS CUADROS CON LOS PULSOS EN LA TABLA Y SENALO EN CADA SESIÓN LA MEDIA DE MI PULSO DE CARRERA.



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

AQUÍ PONGO LOS MINUTOS 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.



**AUTOEVALUACION DE LA UNIDAD DIDACTICA
"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 <u>MODIFICAR</u> 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.											
NOTA QUE TE PONDRÍAS											

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.

¿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",...)** Sesiones que fueron entregadas y corregidas de una clase a otra
- Has entregado siempre las sesiones en la siguiente clase para que la profesora corrija.
- Debe estar bien argumentado 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.
- Suma los puntos, es tu nota. **La otra columna la rellena la profesora. Sé honest@ con tu trabajo y tu valoración.**

PARÁMETROS A MEDIR	PUNTÚAS TÚ			PUNTÚO YO
	Si	No	No Siempre	
Entrega siempre las sesiones para corregir	2	0	(0,25 /día retraso)	
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 Test de Cooper	1	0	0.5	
Has realizado sesiones por tu cuenta	0.5 x cada sesión =			
Presentación, orden, limpieza y ortografía en todas las sesiones presentadas y en este diario	1	0	0.5	
La Autoevaluación está realizada	1	0	0.5	
	TOTAL			

