|  |
| --- |
| **FORMATO APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS**  |
| TITULO DEL PROYECTO  | Mi entrenamiento, mi avance |
| AREAS O ASIGNATURAS ( SI ES MÁS DE UNA ) | Educación física y salud |
| PROFESORES  | María José Guerra Estefane |
| CURSO | 2° medios |
| TIEMPO DE DESARROLLO  | 6 semanas |
|  |
| DESAFÍO | Implementar una rutina de ejercicios semanalmente, analizando las variaciones que se presentan en los registros de la frecuencia cardiaca, antes, durante y después del realizar los ejercicios, incluyendo momentos de relajación o pausas activas, individual o grupalmente. |
| IDEA CENTRAL  | Análisis de los índices de la frecuencia cardiaca y métodos de relajación |
| OBJETIVOS O METAS DEL PROYECTO  | OA 3: Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando: - Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). -Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. - Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. - Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física -Ingesta y gasto calórico.Analizar los valores obtenidos a través de la creación de su propio plan de entrenamiento. |
| CONTENIDOS  | -Efectos de la práctica regular de actividad física en la calidad de vida.- Aplicación de los programas de entrenamiento diseñados.- Control del entrenamiento. - Entrenamiento y seguridad.-. Soporte y apoyo al entrenamiento. -. Entrenamiento, superación y compromiso con las metas propuestas. - Evaluación de los progresos logrados |
|  |
| DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO A REALIZAR  | Crear una rutina de ejercicio semanal, semejante a la realizada anteriormente, comenzar con 3 series de 20 repeticiones, la primera semana (1 para piernas y glúteos, 1 para brazos y espalda, 1 para abdominales), la cantidad de series debe ir en aumento (agregar 1 serie por semana). Adicionalmente la carta Gantt se puede utilizar como guía para la organización de las semanas y el aumento de las series. Registrar los índices de frecuencia cardiaca máxima, analizar y comparar los valores.Evidenciar los valores a través de un cuadro comparativo.Además evidenciar los ejercicios realizados a través de un video, con una duración de máx. 2 min. |
| FORMATO DEL PRODUCTO  | -Cuadro comparativo: formato digital Word, Excel, PowerPoint.- Video  |

|  |
| --- |
| **CARTA GANTT** |
|  |  NIVEL:2°medio |
|  |  |  |  |  |  FECHA: 11-05-2020 |
| **PROYECTO: Mi entrenamiento, mi avance** |
| **TIEMPO: 6 semanas** |
| **ASIGNATURA: Educación física y salud** |
| **DOCENTE: María José Guerra Estefane** |
|  |  |  | MAYO | JUNIO |
|  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ACTIVIDADES  |  SEMANA 11 AL 15 |  SEMANA 18 AL 22 |  SEMANA 25 AL 29 |  SEMANA 01 AL 05  |  SEMANA 08 AL 12  |  SEMANA 15 AL 19 |  SEMANA 22 AL 26 |  SEMANA 29- 03 JULIO |
| Presentación y objetivos del proyecto a realizar | x |   |   |   |   |   |   |   |
| Confección y ejecución de rutina de ejercicios (3 series de 20 repeticiones) | x | x |   |   |   |   |   |   |
| Agregar 1 serie más con la misma cantidad de repeticiones |   |   | x | x | x | x | x |   |
| Registro de la frecuencia cardiaca máxima  | x | x | x | x | x | x |   |   |
| Análisis de los registros de f.c. |   | x | x | x | x | x |   |   |
| Realizar un cuadro comparativo |   |   |   |   |   |   | x |   |
| Realizar video con los ejercicios realizados |   |   |   |   |   | x | x |   |
| Entrega de video y cuadro comparativo |   |   |   |   |   |   |   | x |