|  |  |
| --- | --- |
| **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 |