Guía n°14
Educación Física y Salud

UNIDAD 4
4 medio
Prof.: Brian Mejías Zamora
Correo: bmejiasi@soceduc.cl

Objetivo: Conocen el instrumento de evaluación que se aplicará a cada estudiante durante la asignatura de Ciencias del ejercicio físico, que se realizará desde la semana del 25 de octubre.

- **Indicadores de Evaluación**
- **Escogen y analizan el sistema de entrenamiento adecuado, de acuerdo con sus objetivos personales y deportivos.**
- **Utilizan un sistema de entrenamiento para mejorar su condición física y salud, mediante la planificación de una sesión de entrenamiento acorde al deporte u objetivo personal a lograr**

En grupos de cuatro a cinco integrantes, crean una rutina de entrenamiento funcional. Todos los grupos tienen que presentar la sesión frente a sus compañeros y debe tener un objetivo principal. Para esto, averiguan en qué consiste este tipo de entrenamiento y cómo se ejecuta, revisando bibliografía relevante; tienen que conseguir los materiales necesarios y el espacio para realizarlo.

Cabe recordar lo siguiente:
Todas las variables, como cantidad de circuitos, estaciones y repeticiones, así como los ejercicios y la intensidad de la carga, dependerán de las posibilidades y la aptitud física individual del alumno.
El entrenamiento funcional combina la búsqueda de adaptaciones estructurales y adaptaciones neuromusculares.

Criterios de evaluación

Nivel 4	Nivel 3	Nivel 2	Nivel 1
Cumple a cabalidad con los objetivos esperados durante la presentación de la actividad frente a su curso.	Cumple con los objetivos esperados durante la presentación de la actividad; no obstante, se los puede potenciar.	Cumple parcialmente los objetivos esperados durante la presentación de la actividad frente a sus compañeros.	No cumple con los objetivos esperados durante la presentación de la actividad frente a sus pares.

Nº	Indicadores	4	3	2	1
1	Forman grupos de trabajo libremente de acuerdo con sus intereses.				
2	Selecciona métodos de entrenamiento de acuerdo a los objetivos planteados.				
3	Trabajan en grupos organizados en el desarrollo de este trabajo y recopilan la información necesaria para crear la rutina.				
4	Planifican y organizan las tareas que deben cumplir para llevar a cabo esta actividad de entrenamiento funcional.				
5	Demuestran dominio sobre el entrenamiento funcional, conocen los principios, beneficios, intensidades y ejercicios que ejecutarán.				
6	Realizan la rutina frente a sus compañeros y todo el curso la ejecuta y la corrige.				
7	Demuestran organización al ejecutar la rutina con los materiales, tiempos y espacio adecuados.				
8	Entregan conclusiones positivas con respecto a este tipo de entrenamiento y su correcta prescripción en la vida diaria.				