Portafolio Educación Física 2020

Fabián Cisternas Riffo
3°Medio A
Colegio San Ignacio Alonso Ovalle

Presentación del autor

Fabian Camilo Cisternas Riffo, estudiante de la generación 2021, actualmente cursando el tercero medio del Colegio San Ignacio Alonso Ovalle, con 16 años, tiene un peso aproximado de 66 (Kg) y una estatura de 1,72 metros de altura. En este portafolio el objetivo es presentarles mediante evidencias el plan de entrenamiento y avances de los mismos, con la finalidad de generar cambios tanto físicos como psicológicos. Dentro del plan de entrenamiento existen 3 objetivos a cumplir, estos objetivos son: aumentar la fuerza en diversos grupos musculares tales como; pectorales, brazos, piernas y abdominales; además de mantener el peso y tonificar los grupos musculares mencionados anteriormente. Los ejercicios que se proponen a desarrollar para cumplir estos objetivos, estos son 10 ejercicios que incluyen calentamiento físico. Este plan de entrenamiento está proyectado para ser realizado en sesiones de 70 minutos , 4 veces a la semana , por un periodo de 7 semanas, en donde se espera obtener los resultados mencionados, cabe señalar que este plan debe ir acompañado de una alimentación saludable y equilibrada, puesto que de lo contrario los resultados no serán los óptimos. Los implementos que se utilizaran para desarrollar esta plan de entrenamiento son una press banca, mancuernas y una barra, cabe destacar que todos estos implementos se encuentran disponibles en el lugar donde habita.

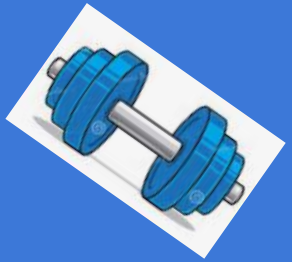
Introducción

¿Por qué es importante la actividad física en los seres humanos?

Para los seres humanos es importante desarrollar actividad física por los siguientes motivos:

- Ayuda a combatir el estrés, a reducir y aliviar síntomas de ansiedad y depresión, estos síntomas se reducen debido a que cuando se realiza cualquier tipo de actividad física, se libera una hormona llamada endorfina que mejora la sensación de bienestar y disminuye la sensación de dolor emocional en las personas.
- También para los seres humanos es importante desarrollar actividad física debido a que disminuye el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad, esto debe ir acompañado de una alimentación saludable y equilibrada.
- Por último la actividad física ayuda a mejorar la autoestima y seguridad de algunas personas.

Evidencias Teóricas



OBJETIVOS:
1.- Aumentar la fuerza en diversos grupos musculares tales como: Pectorales, piernas, brazos, abdominales.
2.- Mantener mi peso.
3.- Tonificar grupos musculares mencionados anteriormente.

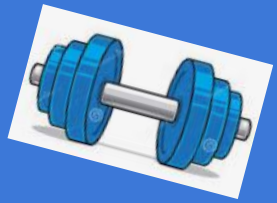
Cantidad de días a la semana:	4	Cantidad de semanas:	7

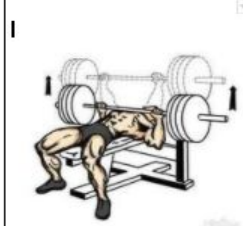
Duración de la Sesión (minutos Aprox.)	70 minutos

Perímetro cadera(cm)	83	ICC	0.94	IMC	22.3

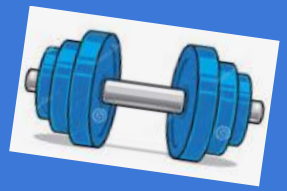
Interpretación IMC	Mi IMC se encuentra en un rango que indica que mi peso corporal es el adecuado e indica estar saludable.
Interpretación ICC	Tengo bajo riesgo de desarrollar problemas cardiovasculares.

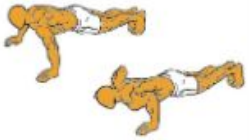
Evidencias Teóricas



EJERCICIOS	DES. X Ser: (min)	SERIES	REP. X SERIE	PESO (KL)	OBSERVACIONES
Calentamiento		1	1	--------	Movimientos articulares y ejercicios dinámicos. (10 minutos)
	45 segundos	3	10	20 (Kg)	Mantener una buena postura de espalda y mantener una respiración acorde al levantamiento.
	20 segundos	3	15	30 (Kg)	Lento y controlado.
	30 segundos	2	15	5 (Kg)	Desarrollar este ejercicio lento, manteniendo una respiración equilibrada.
	30 segundos	3	10	--------	Desarrollar este ejercicio de manera controlada. 3 x 10 repeticiones por pierna.

Evidencias Teóricas



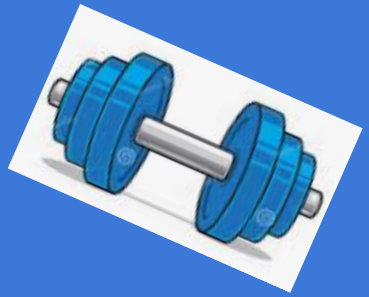
	40 segundos	3	15	--------	Tratar de que el pecho toque el suelo, manteniendo la espalda recta.
	35 segundos	3	10	5 (Kg)	Desarrollar ejercicio de manera lenta y controlada. 3 x 10 repeticiones por brazo.
	15 segundos	4	25	--------	Desarrollar de manera controlada y eficaz.

	20 segundos	3	20	--------	Desarrollar de manera lenta y controlada.
		2	15	4 (kg) (Peso de la barra aprox.)	Las piernas tienen que estar a la altura de los hombros, espalda recta y bajar una distancia considerable.

Evidencias Teóricas

Implementos que están disponibles a utilizar en casa

Reflexión



¿Qué conceptos hemos trabajado en esta tarea?

- Algunos conceptos que se han aplicado en esta actividad son: calcular Índice de Masa Corporal (IMC) que se obtiene en la división del peso en la altura al cuadrado, además de aplicar este concepto aplicamos el cálculo del Índice de cintura y cadera (ICC) que se obtiene al dividir el perímetro de la cintura en el perímetro de la cadera de un individuo.

¿Qué es lo que aprendí o me gustó de esta tarea?

- Lo que más llamó la atención de esta actividad fue el crear un plan de entrenamiento personalizado, acorde a lo que cada persona necesita trabajar, es decir, cada individuo elige las partes del cuerpo que necesita reforzar, además de esto también se infiere que si se requieren cambios físicos, es muy importante tener una alimentación saludable y equilibrada.

¿Para que me sirve lo que aprendí?

- Esta actividad sirve para organizarse de mejor manera, puesto que se fijan objetivos y metas siguiendo un plan o pauta de entrenamiento.

Autoevaluación

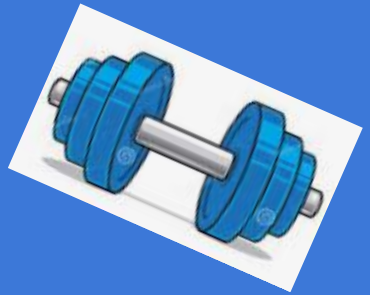
Autoevaluación:

Marca con una x según el nivel de acuerdo a lo planteado.

Niveles de acuerdo			
(1)	(2)	(3)	(4)
EN DESACUERDO	DE ACUERDO	MUY DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO

Criterios	(1)	(2)	(3)	(4)
Investigué o recopilé información adicional para realizar el trabajo.				X
Realicé los ejercicios de forma rigurosa, cumpliendo con el trabajo semanal solicitado.				X
Trabajé los ejercicios, tomando conciencia de la intensidad adecuada del trabajo indicado.				X
Consideré medidas de autocuidado en la realización de ejercicios en el hogar.				X
Cumplí con los plazos y fechas indicados.				X

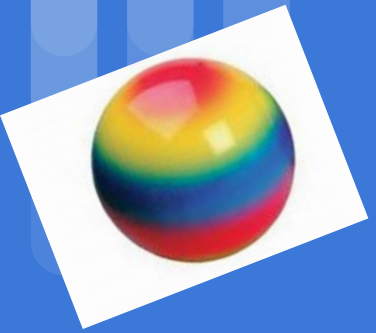
Tarea N°2
(Colpbol)



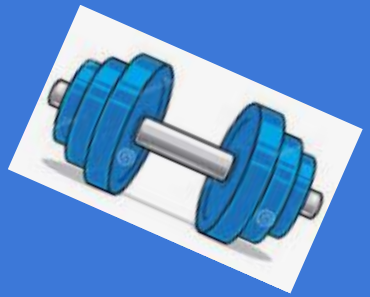
¿Qué opinión tienes respecto a que sea un deporte mixto? Indique dos comentarios argumentados.

- Me parece bien que este deporte sea mixto, puesto que no requiere que el hombre o la mujer posean una gran contextura física, si no mas bien es un deporte para el cual se necesita mejor técnica que despliegue físico.

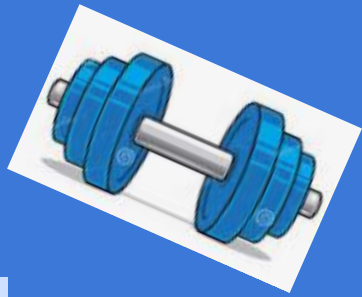
- También estoy a favor de que sea un deporte mixto, debido a que la mayoría de los deportes se dividen por géneros, por lo tanto este deporte es uno de los pocos deportes que no hace distinción de sexo, generando así un ambiente de inclusión en el ámbito deportivo.



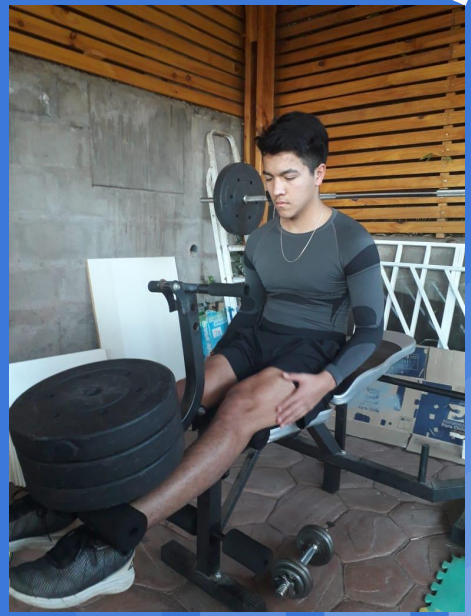
Teorías Practicas



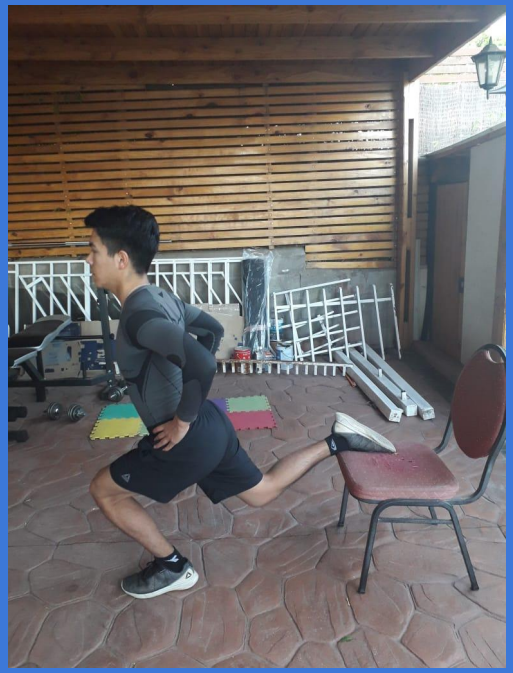
Teorías Practicas

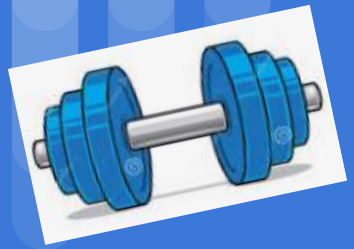


Teorías Practicas

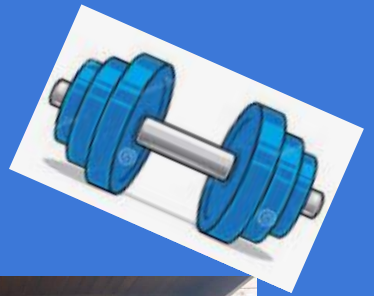


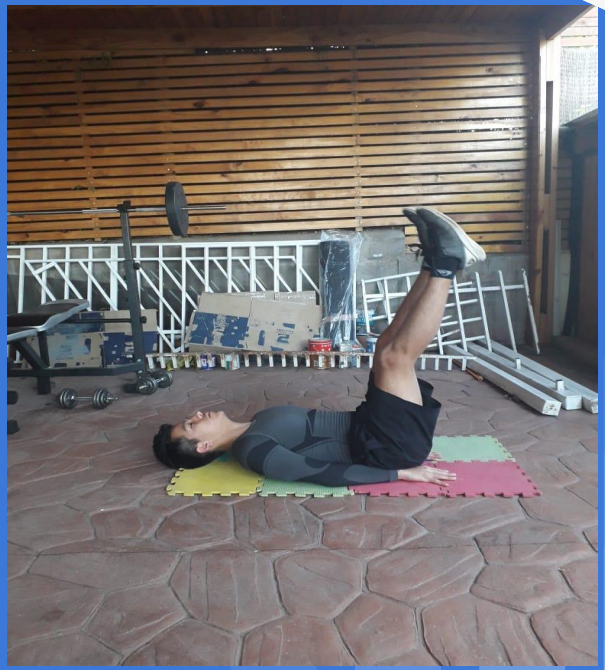
Teorías Practicas

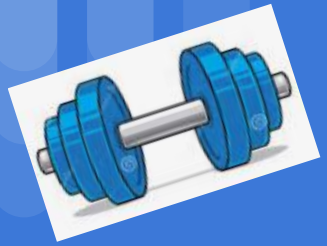




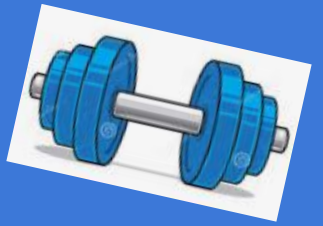
Teorías Practicas



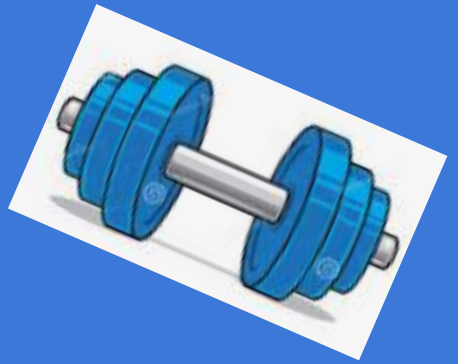




Teorías Practicas



Reflexión



¿Qué conceptos hemos trabajado en esta tarea?

- En esta tarea hemos trabajado la historia y el origen del colpbol, el objetivo del juego, los tipos y las formas de golpeo del balón, las reglas básicas del deporte y el tiempo de juego.

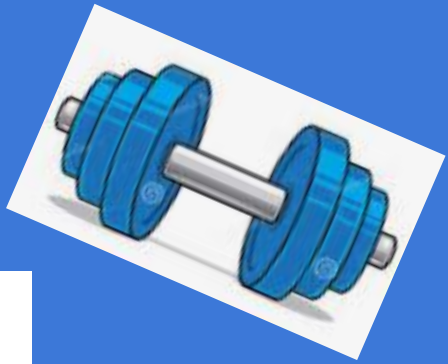
¿Qué es lo que aprendí o me gustó de esta tarea?

- Lo que aprendí de esta tarea fue golpear el balón de la manera correcta, además aprendí las reglas del deporte y aprendí que el tiempo de juego varía acorde a la persona que esté practicando el deporte.

¿ Para que me sirve lo que aprendí?

- Lo que aprendí me sirve para tener una idea de los golpes y reglas del deporte, para en un futuro poder ejecutarlo de la mejor manera.

Autoevaluación

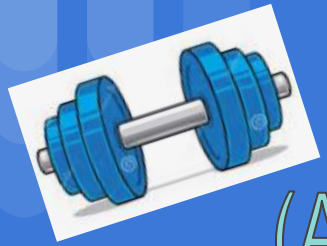


Autoevaluación:

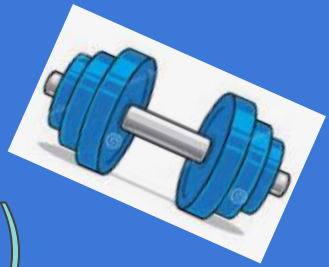
Marca con una x según el nivel de acuerdo a lo planteado.

Niveles de acuerdo			
(1)	(2)	(3)	(4)
EN DESACUERDO	DE ACUERDO	MUY DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO

Criterios	(1)	(2)	(3)	(4)
Investigué o recopilé información adicional para realizar el trabajo.				X
Realicé los ejercicios de forma rigurosa, cumpliendo con el trabajo semanal solicitado.				X
Trabajé los ejercicios, tomando conciencia de la intensidad adecuada del trabajo indicado.				X
Consideré medidas de autocuidado en la realización de ejercicios en el hogar.				X
Cumplí con los plazos y fechas indicados.				X



Tarea N°3



(Actualización plan de entrenamiento)

(Antiguo)

Edad	16	Peso(kg)	66	Talla(m)	1.72	Perímetro Cintura(cm)	78

Perímetro cadera(cm)	83	ICC	0.94	IMC	22.3

(Actual)

Edad	16	Peso(kg)	66	Talla(m)	1.72	Perímetro Cintura(cm)	76

Perímetro cadera(cm)	85	ICC	0.89	IMC	22.3

Evaluación plan de entrenamiento

De acuerdo a los datos adjuntos en diapositiva anterior, se puede apreciar que el índice de cintura y cadera (ICC) disminuyó debido a que en un principio el valor del ICC era 0,94, mientras que actualmente se encuentra en 0.89, lo que indica que existe un bajo riesgo de desarrollar problemas cardiovasculares.

Por otro lado se puede apreciar que el índice de masa corporal (IMC) se mantuvo intacto durantes estos meses, puesto que, el IMC era igual a 22,3 y actualmente el valor es el mismo, lo que indica que el peso corporal es el adecuado..

Actualización plan de entrenamiento

OBJETIVOS:
1.- Aumentar la fuerza en diversos grupos musculares tales como: Pectorales, piernas, brazos, abdominales.
2.- Ganar masa muscular
3.- Tonificar grupos musculares mencionados anteriormente.

Cantidad de días a la semana:	3	Cantidad de semanas:	8

Duración de la Sesión (minutos Aprox.)	60 minutos

Actualización plan de entrenamiento

EJERCICIOS	DES. X Ser: (min)	SERIES	REP. X SERIE	PESO (KL)	OBSERVACIONES
Calentamiento		1	1	---------	Movimientos articulares y ejercicios dinámicos. (10 minutos)
	45 segundos	3	10	----------	
	20 segundos	3	15	30 (Kg)	Lento y controlado.
	30 segundos	3	10	----------	

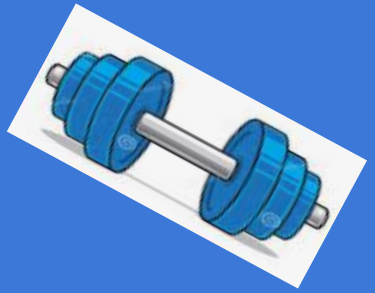
Actualización plan de entrenamiento

	30 segundos	3	10		Desarrollar este ejercicio de manera controlada.
	40 segundos	3	15	--------	Tratar de que el pecho toque el suelo, manteniendo la espalda recta.
		2	15	4 (kg) (Peso de la barra aprox.)	Las piernas tienen que estar a la altura de los hombros, espalda recta y bajar una distancia considerable.

Actualización plan de entrenamiento

	35 segundos	3	10	----------	Desarrollar ejercicio de manera lenta y controlada.
	15 segundos	4	25	--------	Desarrollar de manera controlada y eficaz.
	20 segundos	3	20	---------	Desarrollar de manera lenta y controlada.

Cálculo equivalente metabólico MET

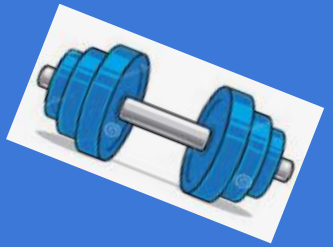


Los METs que se vieron presentes en el plan de entrenamiento fueron:

- Gimnasio en general: 5.5 METs
- Calisténicos suaves: 3.5 METs
- Estiramientos: 2.5 METs

11.5 METs x 0.0175 x 66 kg = 13.2 kcal/min x 60 min = 792 kcal/hora

Reflexión



¿Qué conceptos hemos trabajado en esta tarea?

En esta tarea hemos trabajado el cálculo de las kcal gastadas en una sesión de entrenamiento, además hemos evaluado y actualizado nuestro plan de entrenamiento

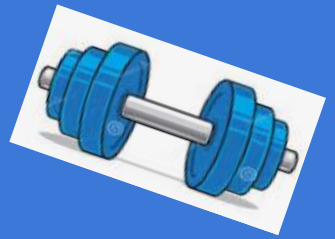
¿Qué es lo que aprendí o me gustó de esta tarea?

Lo que aprendí de esta tarea fue obtener el cálculo de las kcal gastadas en una sesión de tu plan de entrenamiento y lo que más me gustó de esta tarea fue la actualización del plan de entrenamiento porque tuve que desarrollar nuevos ejercicios.

¿ Para que me sirve lo que aprendí?

Lo que aprendí me sirve para tener en cuenta las kcal que gasto cada vez que realizo actividad física, puesto que puedo acudir a la fórmula y mediante esta puedo calcular las kcal gastadas.

Autoevaluación



Autoevaluación:

Marca con una x según el nivel de acuerdo a lo planteado.

Niveles de acuerdo			
(1)	(2)	(3)	(4)
EN DESACUERDO	DE ACUERDO	MUY DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO

Criterios	(1)	(2)	(3)	(4)
Investigué o recopilé información adicional para realizar el trabajo.				X
Realicé los ejercicios de forma rigurosa, cumpliendo con el trabajo semanal solicitado.				X
Trabajé los ejercicios, tomando conciencia de la intensidad adecuada del trabajo indicado.				X
Consideré medidas de autocuidado en la realización de ejercicios en el hogar.				X
Cumplí con los plazos y fechas indicados.				X