

SAN IGNACIO

COLEGIO SAN IGNACIO ALONSO DE OVALLE

PORTAFOLIO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Gaspar Rodríguez Yáñez
Tercero Medio C 2020



El autor de este trabajo es Gaspar Rodríguez Yáñez, quien actualmente es estudiante de Tercero medio en el Colegio San Ignacio Alonso de Ovalle. Gaspar, es parte de la clase de educación física y es el arquero de la selección de Fútbol del colegio. Al mismo tiempo, Gaspar es parte del Centro de Estudiantes y destaca por su participación escolar. Una de las aspiraciones que ha tenido Gaspar a lo largo de su vida estudiantil, es poder tener una buena salud física y mental, que le permita desarrollar sus habilidades académicas de manera efectiva. Asimismo, Gaspar se caracteriza por realizar actividad física constantemente, con el fin de conseguir resultados estéticos y evitar crisis de ansiedad o estrés. Finalmente, es importante considerar que Gaspar ha invertido gran parte de su cuarentena en realizar actividad física, con el fin de no engordar y mantener el equilibrio saludable junto a su familia.

PRESENTACIÓN DEL AUTOR



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?



Según mi opinión, hay tres razones fundamentales a la hora de responder esta pregunta:

- El desarrollo de ejercicios y la actividad física constante, ayudan a disminuir las probabilidades de contraer enfermedades cardiovasculares, respiratorias u obesidad.

- El desarrollo de actividad física, genera que nuestro cuerpo se vea mucho mejor estéticamente, por lo que luego de realizar rutinas, nos comenzaremos a sentir mejor con nosotros mismos y eso aumentará la calidad de nuestra salud mental.

- El desarrollo de actividades aeróbicas, ayuda a regular de mejor manera la distribución de sangre y oxígeno por todo nuestro cuerpo, por lo que luego de construir el hábito de ejercitarnos, comenzaremos a estar más activos durante las horas de trabajo escolar.

TAREA I:
Construcción de
un plan de
entrenamiento



ANTECEDENTES



Nombre	Gaspar Rodríguez Yáñez				Curso	3°C
--------	------------------------	--	--	--	-------	-----

Edad	16	Peso(kg)	83	Talla(m)	1,80	Perímetro Cintura(cm)	94 cm
------	----	----------	----	----------	------	-----------------------	-------

Perímetro cadera(cm)	101 cm	ICC	0,93	IMC	25,6
----------------------	--------	-----	------	-----	------

Interpretación IMC	Mi IMC, se encuentra en un rango, que indica que mi peso corporal no es suficientemente sano, puesto que según lo aprendido los índices por sobre el 25,0 indican, que la persona está en sobrepeso.
--------------------	--

Interpretación ICC	Según la estimación realizada, tengo altos niveles de tener un accidente cerebrovascular. Sin embargo, al hacer actividad física constantemente, las posibilidades disminuyen.
--------------------	--

OBJETIVOS:

- 1.- Disminuir el índice de masa corporal a través de una baja de peso, con el fin de orientar mis hábitos hacia una vida saludable. (Fomentar resistencia)
- 2.- Aumentar la potencia de grupos musculares asociados a las piernas y a los gluteos.
- 3.- Aumentar la resistencia de los grupos musculares de los abdominales.

EVIDENCIAS TEORICAS

2



2 min.

4

8

-

Fuerza de pierna

1

Calentamiento



25 seg.

3

20

Comenzar con elongaciones y movimientos que activen las distintas zonas musculares.

El paso 1 puede incluir una flexión.
Quema de grasas a través de la resistencia física.



20 seg.

3

30

Resistencia de abdomen



3

20 seg.

3

30 seg.

-

Ir aumentando la intensidad de acuerdo a la serie.
Mantener rodillas en 90°.

Quema de grasas a través de la resistencia física.



3 min.

5

7

-

Fuerza de pierna



25 seg.

3

30

-

Resistencia abdominal

4



20 seg.

3

1 minuto de resistencia

Resistencia abdominal

5



30 seg.

3

25

Quema de grasas a través de la resistencia física.
Los brazos siempre van arriba de la cabeza (no afloja)

Elongación y relajación muscular



Departamento de Ed. Física
Colegio San Ignacio

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 II Colpbol.



¿QUÉ OPINION TIENES CON RESPECTO A QUE SEA UN DEPORTE MIXTO?

Según mi perspectiva, el hecho de que el deporte sea jugado por equipos mixtos, está sumamente bien, pues:

- En primer lugar, la construcción de grupos mixtos, permite que al menos los menores de edad, desarrollen una perspectiva de vida orientada al trabajo colaborativo de forma equitativa entre hombres y mujeres. Esto último, podría cooperar en el surgimiento de futuros profesionales respetuosos de las propias diferencias existentes entre ambos géneros. Asimismo, es interesante la forma en que estos juegos promueven la eliminación de instancias sexistas o discriminatorias en el deporte mundial.
- En segundo lugar, considero importante la forma en que estos deportes logran que las capacidades genéticas se complementen entre sí. Según lo estudiado, los hombres desarrollan una genética relacionada a la fuerza muscular y por el otro lado, las mujeres desarrollan una genética más apegada a la resistencia aeróbica. Considerando lo anterior, el colpbol permite que tanto hombres como mujeres, expongan sus cualidades de forma transversal a través de las formas de pasar la pelota y anotar los puntos, incitando de esta forma a las/os niñas/os a que se den cuenta de que cuando las actividades son complementadas entre pares, el resultado es mucho mejor.

EVIDENCIA DE LA PRÁCTICA DE COLPBOL.

Para ver el video, pinchar el siguiente link:

https://drive.google.com/file/d/1G_-fill3bYDX7Wy0946mu9MVGqFv4362/view?usp=sharing

En el caso de que no se vea, por favor avisar al siguiente correo:

gaspar.rodriguez@colegiosanignacio.cl

El video está en la tarea de classroom también.



Departamento de Ed. Física
Colegio San Ignacio

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 III: Plan de entrenamiento 2.



EVIDENCIAS DE PRÁCTICA DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO.

Link del video:

https://drive.google.com/file/d/15z2jZvDV_BskMy_moGVYk8hNTunOxWUE/view?usp=sharing

En el caso de que no se vea, por favor avisar al siguiente correo:

gaspar.rodriguez@colegiosanignacio.cl

El video está en la tarea de classroom también.



Departamento de Ed. Física
Colegio San Ignacio

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 IV: EVALUAR PLAN DE ENTRENAMIENTO



ICC NUEVO: 0,89.

IMC NUEVO: 23,00



Interpretación.

Al interpretar el cambio de ICC, puedo concluir que los riesgos de padecer una enfermedad o accidente cardiovascular bajaron considerablemente. Sin embargo, es evidentemente que debo seguir cuidando estos atributos.

Conclusión I.

Considerando estos dos meses que llevo realizando este plan, veo necesario el aumento de la duración de los ejercicios, pues estos últimos ya no tienen el mismo efecto de cansancio y gasto calórico en mi sistema.

Interpretación.

A la hora de analizar mi nuevo IMC, puedo concluir que ahora mi peso es equivalentemente sano a mi estatura, por lo que ya no estoy catalogado como un joven con "sobrepeso"

Conclusión II.

Creo que debo cuidar más mis hábitos alimenticios, pues esta rutina me había ayudado a bajar más de peso. Sin embargo, la adquisición personal de una dieta desbalanceada, pudo haber generado que la disminución de los índices haya sido mucho menor.

Escalera de metacognición.

1. Los conceptos trabajados en esta tarea, fueron: plan de entrenamiento, nutrición balanceada, IMC, ICC, sustentabilidad, aumento de exigencia física, resistencia, fuerza de abdomen y salud mental.

3. Los aprendizajes adquiridos en esta evaluación, me servirán para poder ir estabilizando mis hábitos de nutrición y de ejercicio, pues muchas veces soy inconstante a la hora de ejercer y practicar mi plan de entrenamiento. Además, esta tarea me servirá para poder tener mejor desempeño a la hora de hacer deporte y actividad física.

2. Lo que más me gustó de este trabajo, fue el hecho de poder hacerme responsable de mi propia salud, nutrición y resistencia muscular. Además, me pareció interesante la forma en que pude hacer una autocrítica acerca de mis hábitos alimenticios. Finalmente, me llamó la atención la forma en que este plan ayudó a concretar mis objetivos, dando cuenta de que pude entender los contenidos explicados por la profesora.



Departamento de Ed. Física
Colegio San Ignacio

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 V:
MODIFICAR PLAN DE
ENTRENAMIENTO**



Link para visualizar el archivo del nuevo plan de entrenamiento. En las observaciones, se muestran los cambios realizados.

https://docs.google.com/document/d/1egVM_xd4LLSUNjXZegyl5MRrWrpn2rPTXMQJEoLpPKU/edit?usp=sharing

En el caso de no poder ver bien el plan, favor enviar correo a:

gaspar.rodriguez@colegiosanignacio.cl

¿Por qué aumentaron las repeticiones x serie?

Ya habiendo realizado dos meses seguidos este plan de entrenamiento, me he dado cuenta de que he profundizado positivamente en el aumento de resistencia abdominal y fuerza en los sectores musculares cercanos a los muslos. Sin embargo, no he podido "marcar" las zonas ejercitadas.

- 1. Bajo ese contexto, he deseado modificar mis objetivos principales, con el fin de focalizar estos últimos en la formación de un abdomen y muslos hipertrofiados.**
- 2. Esto último, tiene objetivos estéticos, pero al mismo tiempo me ayudará a mejorar la fuerza máxima en las partes de mi organismo antes mencionados.**

Escala de metacognición.

1. Los conceptos trabajados en esta tarea, fueron: plan de entrenamiento, hipertrofia, Marcar abdominales, sustentabilidad, aumento de exigencia física, fuerza máxima, musculación y salud mental.

3. Los aprendizajes de este trabajo, me serán útiles para poder tener una mejor imagen de mi propia apariencia. Además, me ayudará a mejorar mi desempeño futbolístico a través de la nueva fuerza ganada en mis piernas. Finalmente, los aprendizajes me serán útiles para construir el hábito de hacer ejercicio constantemente durante estos últimos meses del año.

2. Lo que más me gustó de este trabajo fue el hecho de poder construir objetivos personales, que respondan a mayor exigencia de la fuerza utilizada. En ese sentido, este trabajo no sólo me ayudará a mejorar mi fuerza muscular, sino que también colaborará en un perfeccionamiento de mi salud mental y apariencia personal.



Departamento de Ed. Física
Colegio San Ignacio

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 VI:
CALCUALAR MET.**



TABLA DE MET.

Estiramientos de calentamiento.	2,5 x 0,075 x 80 x 10 minutos.	150 MET por sesión de entrenamiento.
Sentadillas con salto.	10 x 0,075 x 80 x 15 minutos	900 MET por sesión de entrenamiento
Estocadas con salto.	10 x 0,075 x 80 x 15 minutos	900 MET por sesión de entrenamiento
Correr.	16 x 0,075 x 80 x 5 minutos.	480 MET por sesión de entrenamiento.
Calisténicos suaves. (Levantar sacos de arroz de un Kg con la pierna).	3,5 x 0,075 x 80 x 10 minutos.	210 MET por sesión de entrenamiento.
Ejercicios aeróbicos (Burpees, Skipping y salto del payaso).	8,5 x 3 (ejercicios distintos) x 0,075 x 80 x 30 minutos	4590 MET por sesión de entrenamiento.
Circuit training (2 ejercicios de abdominales).	8,0 x 0,075 x 2 x 80 x 20 minutos.	1920 MET por sesión de entrenamiento.
		Total de entrenamiento: 9150 MET por sesión.

Escala de metacognición.

1. Los conceptos trabajados en esta tarea, fueron: plan de entrenamiento, MET, Calorías quemadas, sustentabilidad, exigencia física, y salud mental.

3. Este trabajo, me sirvió para poder relacionar el concepto de calorías quemadas con el ejercicio realizado por mí. Esto último, me será de gran ayuda, para poder confeccionar un plan de entrenamiento, que respete los índices de exigencia necesarios.

2. Lo que más me gustó de este trabajo fue el poder investigar acerca del promedio de calorías quemadas por mí a la hora de realizar mi plan de entrenamiento. Además, me sirvió para darme cuenta de que muchas veces sobre exijo mi cuerpo, lo que puede resultar dañino muchas veces.



Departamento de Ed. Física
Colegio San Ignacio

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

FIN.