

CRITERIOS DE VALORACIÓN: APLICACIÓN Y DESARROLLO DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO

Especificamos en el siguiente documento los aspectos a tener en cuenta a la hora de evaluar el plan personal de entrenamiento personal.

A) PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO DE LOS MESOCICLOS CON SUS CORRESPONDIENTES MICROCICLOS.

En **planificación** deberán de constar:

- Objetivos de los mesociclos.
- Elaboración de las sesiones de cada mesociclo, con sus partes correspondientes (objetivos/s, partes de la sesión, capacidades a trabajar, carga de trabajo (volumen e intensidad), diario de sesión.

En la **aplicación** se valorará:

- Ejecución de los microciclos (sesiones) programados: enviar entrenamiento desde la aplicación utilizada y/o presentar en caso de club, gimnasio y/o asociación el justificante pertinente a final de mes.
- Cumplir el plazo de entrega establecido en tiempo y número (dos sesiones por semana).

B) DOCUMENTACIÓN DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO GENERAL

En este apartado se valora la entrega de todo el **material elaborado** desde el principio hasta el final del mesociclo correspondiente de cada evaluación. Recordad que se tendrá en cuenta además del material a entregar la presentación del trabajo.

Deberéis incluir el siguiente material:

- Los resultados de la valoración inicial de Condición Física con los apartados siguientes cubiertos: valoraciones iniciales de cada una de las capacidades, observaciones iniciales de la alineación corporal, IMC y zona de actividad física saludable.
- La planilla de valoración de la alineación postural
- La hoja correspondiente a la organización general del plan personal de entrenamiento, con los mesociclos realizados en el trimestre y con los objetivos del macrociclo.
- la planificación de cada mesociclo.

En cuanto a la presentación, se valorará:

-TÍTULO: Inventar un título que represente todo lo que estás haciendo. Es importante que digas en una frase que hacemos y porqué lo hacemos.

ÍNDICE: Estructura los apartados del material que presentas en un índice.

INTRODUCCIÓN: Explica con tus palabras lo que estás haciendo.

OBJETIVOS Y COMPROMISO PERSONAL: Explica cuáles son tus objetivos y comenta cual es el compromiso que asumes: Salud general (cardiovascular, fortaleza muscular para la vida cotidiana, estado

de ánimo, evitar molestias o dolores...). Estética corporal (pérdida de peso, tono muscular...) Rehabilitación de alguna lesión, salud postural (espalda...). Preparación para otras actividades físicas (entrenamiento).

MATERIAL ELABORADO : plan general, mesociclos, microciclos, sesiones....

PRINCIPALES CONCLUSIONES: resume, después de todo lo que has trabajado hasta ahora cómo te encuentras, que problemas has tenido, si se han cumplido tus expectativas, si percibes un mejor nivel de condición física...es decir, recopila todas tus conclusiones.

El porcentaje asignado será del 40% para la parte relacionada con la planificación y del 30% para la ejecución.