



Curso: 1ro Medio. Fecha: / /

Nombre alumno(a) _____

- **Objetivos de aprendizaje:** (OA3) 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
- (OA4) Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos.
- (OA1) Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: > Un deporte individual
- (OA2) Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas
- (OA5) Participar, liderar y promover una variedad de actividades físicas

➤ **tareasedfisicajbd@gmail.com**

- Para quienes no tengan la posibilidad de imprimir esta guía, pueden copiar y responder en sus cuadernos

Actividad “triptico”:

Temas: deporte, actividad física y salud y calidad de vida

Criterio	Indicadores			Puntaje
	3 Puntos	2 Puntos	0 Punto	
Fecha entrega trabajo	Entrega su trabajo terminado en la fecha, lugar y hora previamente fijados	Entrega su trabajo terminado fuera de la fecha establecida, en otro horario u otro lugar	No entrega su trabajo en la fecha, hora ni lugar establecidos previamente	
Correcciones realizadas luego	Corrige todas las sugerencias realizadas por la profesora, tanto de la presentación como de contenido de tríptico	Corrige las sugerencias realizadas por la profesora sólo de la presentación o sólo de contenido de tríptico	No realiza correcciones de su trabajo	
Requerimientos del tríptico	Respeto el formato y el número de caras	No respeta el formato pero realiza el número de caras solicitado	No respeta el formato ni número de caras solicitado	

Cara 1	Indica título, identificación completa del estudiante que incluye nombre, curso, nombre del colegio y logo, nombre profesora. La cara 1 debe incluir una imagen alusiva a la tratada	Indica título e identificación incompleta, faltando alguno de los datos solicitados (incluida imagen)	Presenta sin título ni identificación de algún tipo.	
Cara 2 ,3, 4	Organiza la información respondiendo ¿Qué es? ¿Qué lo causa? ¿Cuál es su incidencia a nivel mundial? ¿Cuál es su incidencia a nivel nacional? ¿Cuáles son los factores de riesgo por llevar una vida sedentaria y la población de riesgo? Tratamiento y medidas de prevención asociadas Imágenes alusivas a la enfermedad (3)	Organiza la información en forma incompleta, faltando al menos dos contenidos o no presenta el mínimo de imágenes asociadas a la enfermedad.	Organiza la información en forma incompleta, faltando más de dos contenidos o no presenta el mínimo de imágenes asociadas a la enfermedad.	
Cara 5 y 6	Resume las características de la enfermedad en un organizador grafico			

La psicología del deporte, toma en cuenta elementos como: motivación, comunicación, trabajo en equipo, presiones y frustraciones, considerando siempre la triada conformada por:

Padres
Deportista
Entrenadores

Trabajar con un psicólogo del deporte puede ayudar a desarrollar el mejor potencial de deportistas de alto rendimiento, deportistas amateurs y orientar a instituciones, entrenadores y preparadores físicos

La evaluación psicológica varía de acuerdo a la disciplina, pero básicamente se realiza; entrevistas, auto evaluaciones para determinar debilidades y fortalezas, cuestionarios, planillas de seguimiento y cualquier otra que considere el especialista



Los atletas de alto rendimiento dedican toda su vida a la preparación deportiva y a las competencias, estando sometidos a las intensas sobrecargas deportivas o sufrimientos personales, sacrificándose así diariamente en pro de alcanzar y mantener un resultado deportivo, estando así, sus objetivos encaminados al cumplimiento de sus metas, otra particularidad del deporte de alto rendimiento es la **captación, selección y preparación** de jóvenes que posean las capacidades y aptitudes suficiente para que sean los relevo de los atletas de alto rendimiento.

Para obtener buenos resultados, unas de las acciones principales de los entrenadores es **planificar el programa de entrenamiento**, ya que el organismo de los atletas, tiene limitaciones lógicas. Para elaborar el programa de entrenamiento, se debe definir los periodos que conforman la estructura general de los programas que son, **periodo preparativo, periodo competitivo y periodo transitorio**.



LEY ORGANICA DEL DEPORTE, ACTIVIDAD FISICA Y EDUCACION FISICA

23 de agosto de
2011. gaceta oficial
Nº 39.741

Aplica para
personas
jurídicas
naturales ya sean
del sector público
o privado

Es de
orden
público

Establece que la rectoría del sistema nacional del deporte, la actividad física y la educación física será ejercida por el estado a través del ministerio del poder popular para el deporte.