

DOSIER PERSONAL DE ENTRENAMIENTO

REA "CITIUS, ALTIUS, FORTIUS"

Alumno/a:

Curso:

AVATARES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

¿CÓMO ESTOY?

Resultados de las pruebas de valoración de condición física.

Insertamos los datos de nuestras pruebas de condición física y la puntuación correspondiente junto con la media aritmética desde la hoja de datos en la que lo hemos elaborado (ficha de datos individuales).

Gráfica de barras.

Insertamos el gráfico de barras que hemos generado en la hoja de datos (ficha de datos individuales).



Reflexionamos sobre nuestros resultados tras compararlos con el baremo de puntuación

¿La media obtenida se aproxima a los valores considerados acordes a nuestra edad?



¿Cuáles son mis mejores y peores capacidades?

- *Mejores:*
- *Peores:*

¿En cuál considero que debo mejorar?

¿Cómo influyen en los resultados el ejercicio físico que realizo habitualmente?

JUGAMOS A PONERNOS EN FORMA

EL CONTROL DEL ESFUERZO

Detallamos los siguientes datos y finalmente realizamos los cálculos correspondientes para conocer nuestra frecuencia cardíaca de entrenamiento utilizando la fórmula de Karvonen

- Mi frecuencia cardíaca en reposo (Fc rep):
- Mi frecuencia cardíaca máxima (Fc máx):
- Mi frecuencia cardíaca de reserva (FCR):

Mi frecuencia cardíaca de entrenamiento (FCE) utilizando la fórmula de Karvonen para los siguientes porcentajes de intensidad

- Frecuencia cardíaca de entrenamiento (FCE) para un 65% de intensidad
- Frecuencia cardíaca de entrenamiento (FCE) para un 80% de intensidad
- Frecuencia cardíaca de entrenamiento (FCE) para un 90% de intensidad

FC rep	Fc máx	FCR	FCE 65%	FCE 80%	FCE 90%



VAMOS A JUGAR

En el **Anexo 1 y Anexo 2** vamos a indicar la cantidad de actividad que realizamos de forma extraescolar, es decir, aquella que llevamos a cabo en horas diferentes a las de educación física y de manera voluntaria.

Recordemos que tan sólo se podrá plasmar aquella actividad que haya sido registrada en la aplicación Strava y comprobada por nuestro profesor y los retos Táбата debidamente justificados mediante los vídeos correspondientes

Debemos registrar semanalmente la duración de las actividades que realizamos individualmente y la que hemos desarrollado entre todo nuestro grupo.

OLIMPIADA DE AVATARES

AVATAR'S GAMES

Resultados de las pruebas de valoración de condición física.

Insertamos los datos de nuestras pruebas de condición física en las pruebas de valoración finales desde la página Excel "Ficha Individual de Test 2" donde lo hemos elaborado.



Gráfica de barras.

Insertamos el gráfico de barras que hemos generado en la hoja de datos en la que aparecen los resultados del primer y segundo test

Análisis

Realizamos un análisis en el que se expliquen estos resultados relacionados principalmente con la práctica de actividad física durante el transcurso del proyecto.

Reflexión

Elaboramos una reflexión dirigida a explicar lo que debo mejorar en un futuro para conseguir unos resultados más satisfactorios y también sobre si los conocimientos adquiridos me aportan información suficiente para lograr mayor autonomía en una adecuada práctica de actividad física



Detallamos:

- [illegible]



ANEXO 2.- RETOS TÁBATA

Detallamos:

- La semana en la que se desarrolla la actividad física: semana 1, semana 2,..
- La fecha que corresponde a cada semana. Por ejemplo semana 1 / Fecha: 5 al 11 de marzo
- Duración de la actividad individual. Por ejemplo: 20 minutos
- Duración total de la actividad del equipo: 360 minutos

[illegible]