

Para el diseño de la plantilla de entrenamiento, vais a utilizar una aplicación informática que tenéis incorporada en la página web de evaluación del alumn@, cuya dirección es **evaluaredu.es/iliberis/padres**, donde el usuario es el código del centro (**18000908**) y el DNI con la letra al final tu padre o madre.

En la nueva página seleccionáis vuestro nombre y la asignatura de educación física, os aparecerá a la derecha un icono que pone "ENTRENAMIENTO", accedéis a él. Luego pulsáis en la opción "PREPARAR EL ENTRENAMIENTO"

SEGUIMIENTO Y OBSERVACIONES DE MI HIJO/A

Hijos/as: Torres Aguilera, Sergio ▾

Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA ▾

Eval: 2 ▾


AGENDA DIARIO NOTAS TEST EUROFIT ENTRENAMIENTO


PREPARAR EL ENTRENAMIENTO **SEGUIMIENTO DEL ENTRENAMIENTO**

Ahora seleccionáis el test que queráis mejorar y elegís el o los ejercicios que vais a incorporar en vuestro entrenamiento, os aparecen varios ejercicios donde elegir, al seleccionarlo os aparece un dibujo y un icono para grabar al entrenamiento

PREPARAR EL ENTRENAMIENTO

Test: ABDOMINALES ▾

Ejercicios: Abdominales subiendo hombros con cadera flexionada ▾ 



De esta forma vais añadiendo ejercicios a vuestro entrenamiento.

PREPARAR EL ENTRENAMIENTO

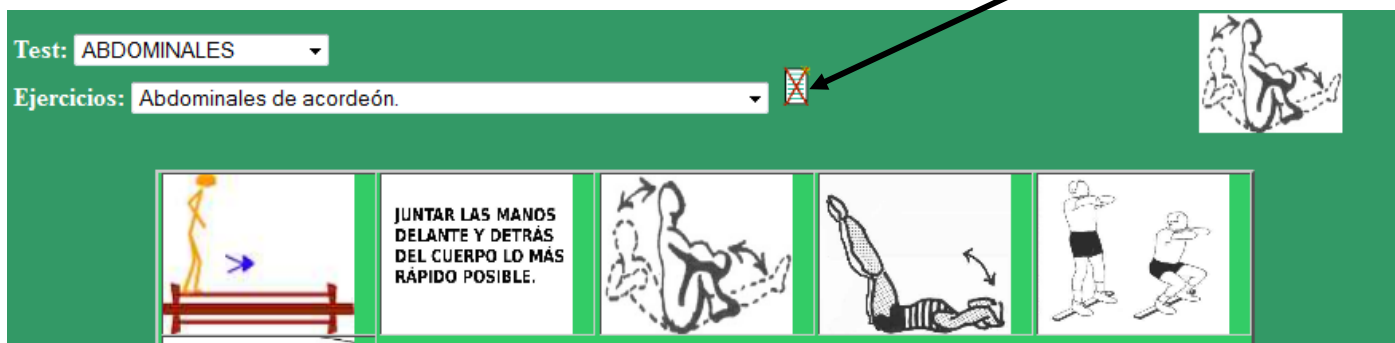
Test: SALTO HORIZONTAL ▾

Ejercicios: ▾

JUNTAR LAS MANOS DELANTE Y DETRÁS DEL CUERPO LO MÁS RÁPIDO POSIBLE.



Si queréis quitar algún ejercicio de vuestro entrenamiento, lo seleccionáis primero dentro del cuadro combinado de los ejercicios, el ordenador detecta que ya está seleccionado y os sale un icono para poder eliminarlo del entrenamiento, le pulsáis, confirmáis y ese ejercicio será eliminado de vuestro entrenamiento.



Una vez que habéis realizado vuestro programa de entrenamiento personal, el profesor lo verá en su ordenador y os irá mandando la carga de entrenamiento, en principio os mandará 3 series de las repeticiones que vosotros podáis realizar y el tiempo de trabajo para el caso de resistencia, del mismo modo os escribirá algunas observaciones respecto algún ejercicio en concreto, en el caso de velocidad tendréis que anotar el tiempo en realizar el ejercicio, en el caso de resistencia anotaréis las pulsaciones finales.

Para anotar los resultados de un día de entrenamiento, tenéis que seleccionar la opción "SEGUIMIENTO DEL ENTRENAMIENTO", luego creáis una fecha y la seleccionáis para añadir los resultados obtenidos en ese día de trabajo.





Una vez que pongáis los resultados del entrenamiento el profesor los verá en su ordenador y cada 15 días aproximadamente os irá modificando las cargas de entrenamiento para que vayáis mejorando con el paso del tiempo.



Por último, para facilitaros la recogida de datos de vuestro entrenamiento podéis **imprimir** el entrenamiento y en el papel anotáis los siguientes datos: Fecha del entrenamiento, series, repeticiones, tiempo de trabajo en el caso de resistencia, tiempos del trabajo de velocidad y cualquier observación que estiméis oportuna. Luego pasáis esa información al ordenador para que tu profesor pueda validar el entrenamiento y programar la nueva carga de trabajo.



Entrenamiento del alumno/a: Torres Aguilera, Sergio

EJERCICIOS						
 <p>Ser: 2 Rep: 1 Tiempo:</p>	Ser: _____ Rep: _____ Tiempo: _____	Ser: _____ Rep: _____ Tiempo: _____	Ser: _____ Rep: _____ Tiempo: _____	Ser: _____ Rep: _____ Tiempo: _____	Ser: _____ Rep: _____ Tiempo: _____	Ser: _____ Rep: _____ Tiempo: _____
 <p>Ser: 2 Rep: 1 Tiempo:</p>	Ser: _____ Rep: _____ Tiempo: _____	Ser: _____ Rep: _____ Tiempo: _____	Ser: _____ Rep: _____ Tiempo: _____	Ser: _____ Rep: _____ Tiempo: _____	Ser: _____ Rep: _____ Tiempo: _____	Ser: _____ Rep: _____ Tiempo: _____
<p>JUNTAR LAS MANOS DE FRENTE Y DE TRÁS</p> <p>Ser: 2 Rep: 1</p>	Ser: _____ Rep: _____	Ser: _____ Rep: _____	Ser: _____ Rep: _____	Ser: _____ Rep: _____	Ser: _____ Rep: _____	Ser: _____ Rep: _____

Para cualquier duda le preguntáis a vuestro profesor de educación física en el instituto.