



**DEPARTAMENTO DE EDUCACION FÍSICA Y SALUD
GUÍA DE APRENDIZAJE N°6 – 3°MEDIOS y 4° MEDIOS
LICEO ESTELA ÁVILA MOLINA 2021.**

Nombre del estudiante:	CURSO:	Mes de Septiembre	2021
Profesores: Christopher Palleres		TEMA: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	
OA3: Aplicar responsablemente un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales			

Indicadores de logro:

- Identifican los diferentes tipos de ejercicios físicos
- Diferencian los ejercicios físicos del tren superior e inferior
- Logran reconocer como está compuesta una rutina de entrenamiento

Introducción

Esta guía tiene como objetivo aplicar todo lo aprendido en relación a el acondicionamiento físico y en donde tendrás que diferenciar todos los ejercicios ejecutados en clases online y presencial

¡IMPORTANTE!!!

Activación de conocimientos previos.

1.- ¿Qué es el acondicionamiento físico? (3PTS)

2.- ¿Qué tipo de ejercicios conoces y para qué sirven? (3PTS)

3.- ¿para qué sirve la elongación y en qué momento se realiza en la clase? (3PTS)

ÍTEM I

En la ejecución de cada **SESIÓN** de su **PLAN DE EJERCICIOS** siga estas instrucciones:

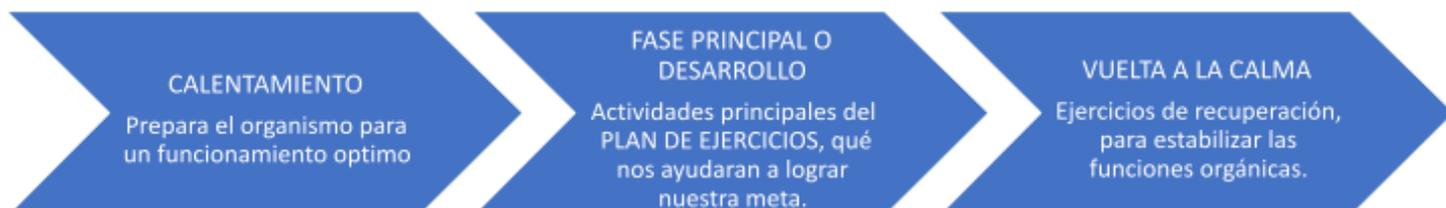
-El **calentamiento** se realiza una sola vez al iniciar su **PLAN DE EJERCICIOS**.

-El **desarrollo** de su **PLAN DE EJERCICIO** se ejecutará con 45 segundo de trabajo por cada ejercicio seleccionado, con un descanso de 15 segundo entre cada ejercicio y esta rutina se repetirá en 3 series.

ÍTEM I

Reconocer las etapas de un PLAN DE EJERCICIOS.

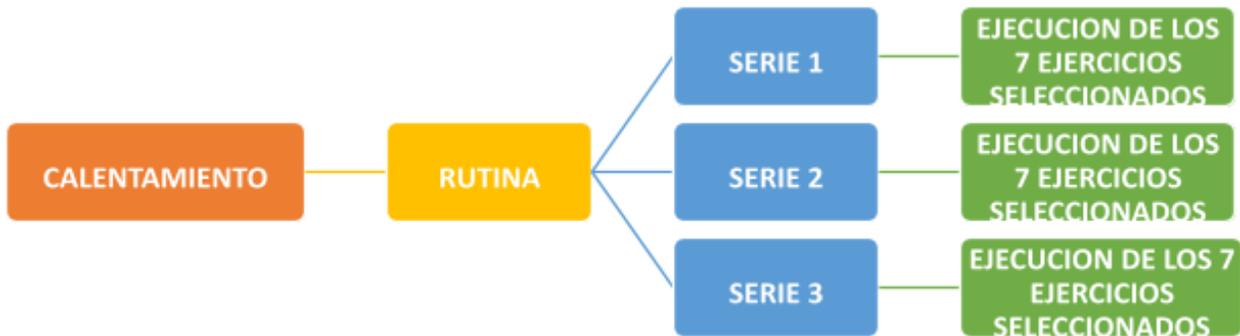
DIAGRAMA N°1 ETAPAS DEL PLAN DE EJERCICIOS



En este diagrama se presentan las tres etapas de un plan de entrenamiento, ustedes han creado su calentamiento y ahora estamos en el proceso de creación del desarrollo o fase principal.

ÍTEM II
Aplicación del PLAN DE EJERCICIOS.

DIAGRAMA N°2 RUTINA O SESIÓN DE EJERCICIOS



ÍTEM II

ACTIVIDAD 1: DENIFIR CONCEPTOS DE UNA RUTINA DE ENTRENAMIENTO (5 PTS C/U)

Plan de ejercicios:

Calentamiento:

Vuelta a la calma:

Serie:

Repetición:

Intensidad:

Actividad 2: Nombrar tipos de ejercicios según su clasificación
(3pts c/u)

Ejercicios Cardiovascular (RESISTENCIA)

1.- _____

2.- _____

3.- _____

Ejercicios De Fuerza

1.- _____

2.- _____

3.- _____

Ejercicios de velocidad

1.- _____

2.- _____

3.- _____

ACTIVIDAD 3: NOMBRAR 5 EJERCICIOS DEL TREN SUPERIOR Y 5 EJERCICIOS DE TREN INFERIOR? (2PTS C/U)

TREN SUPERIO

TREN INFERIOR

1.- _____

1.- _____

2.- _____

2.- _____

3.- _____

3.- _____

4.- _____

4.- _____

5.- _____

5.- _____

TABLA DE INTENSIDAD DE TRABAJO (EJERCICIOS FISICOS)

ZONA OBJETIVO	INTENSIDAD %	FRECUENCIA CARDIACA (16 años)	DURACIÓN DE INTERVALOS	BENEFICIO-EFECTO FISIOLÓGICO
MUY SUAVE	50-60 %	102-122 rpm	15-30 minutos	Acelera la recuperación tras el esfuerzo. Prepara el sistema muscular para el ejercicio. Entrenamiento de recuperación.
SUAVE	60-70 %	122-143 rpm	30-60 minutos	Incrementa el ritmo metabólico. Aumenta la resistencia aeróbica. Entrenamiento de adelgazamiento.
MODERADA	70-80 %	143-163 rpm	10-60 minutos	Aumenta la resistencia aeróbica. Mejora la circulación y capilarización muscular. Entrenamiento cardiovascular por excelencia.

INTENSA	80-90 %	163-184 rpm	1-5 minutos	Aumenta la tolerancia anaeróbica. Mejora la resistencia a altas velocidades. Entrenamiento en el umbral anaeróbico.
MÁXIMA	90-100 %	184-204 rpm	0-2 minutos	Tonifica el sistema neuromuscular. Aumenta la velocidad máxima de sprint en carrera.

AUTOEVALUACIÓN:

INDICADORES	SÍ	REGULAR	N O
✓ Logre identificar los ejercicios según tren superior e inferior			
✓ Logre diferenciar los diferentes tipos de ejercicios físicos			
✓ Logre reconocer como está compuesta una rutina de entrenamiento			
✓ Me generó motivación realizar las actividades			

Forma de Envío:

- Si presentas dudas o inquietudes, relacionadas con las instrucciones de la actividad, puedes escribir al correo institucional o al WhatsApp del profesor:

Profesor Christopher Palleres: christopher.palleres.ca@eduovalle.cl +56931961399

-PLAZO DE ENTREGA 20 DE SEPTIEMBRE DE 2021

¡DA SIEMPRE LO MEJOR DE TI!

