



ESCUELA MOVILIZADORES PORTUARIOS

Asignatura: Ed. Física

Curso: 1º medio

Fecha: 02-11-2021

Nombre:

Profesor: Eduardo/Francisca

GUIA DE APRENDIZAJE N°6

Objetivo de Aprendizaje.

OA3 Diseñar 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, considerando: -Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). -Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. -Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. -Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. -Ingesta y gasto calórico.

CONTENIDOS A TRATAR:

Utilizar principios de frecuencia, intensidad, recuperación, progresión, duración y tipo de ejercicio para desarrollar la resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad.

ESCUELA MOVILIZADORES PORTUARIOS

Instrucciones:

- Diseñar un plan de entrenamiento para una semana (microciclo), considerar aspectos importantes de los principios básicos del entrenamiento como por ejemplo el calentamiento previo, la actividad principal y el cierre de la actividad diaria con vuelta a la calma o sesión de estiramientos.
- En este plan de entrenamientos se deben considerar grupos musculares de tren superior y tren inferior, utilizar variantes de ejercicios por día, importante que no se repitan.
- Considerar una hora de entrenamiento diario, utilizar pausas correspondientes durante el entrenamiento (momentos de hidratación)

- **DISEÑAR PLAN DE ENTRENAMIENTO**

ESCUELA MOVILIZADORES PORTUARIOS

- 6 EJERCICIOS POR DIA

Nº	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1					
2					
3					
4					
5					
6					