



**GUIA DE APRENDIZAJE OCTUBRE  
PLAN COMUN EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 1° MEDIOS  
LICEO ESTELA ÁVILA MOLINA 2021.**

|  |                |   |
|--|----------------|---|
| Nombre del estudiante:   | Mes de octubre | 2021  |
| Profesor: Felipe Vega<br>Código Classroom:<br>1°A: av2s57m      1°C: zkr7qun<br>1°B: 25ftzzj      1°D: tn5aa76   | Curso: 1°      | Tema: Rutina de Entrenamiento de ejercicios de resistencia aeróbica y fuerza. |
| <b>“¿Hacia dónde vamos?”</b><br><br>OA: Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular considerando:<br>-Tiempo asignado para el plan de entrenamiento - 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.. |                | Puntaje total: <b>39</b><br>Puntaje obtenido: _____                           |

**Indicadores de logro:**

- Crean rutina de entrenamiento personalizada
- Realizan ejercicios enfocados según la intensidad de resistencia aeróbica y fuerza
- Aplican de manera estructura y ordenada la rutina de entrenamiento
- Logran comprender la estructura de una rutina de resistencia aerobica.

**Introducción**

**Esta guía tiene como objetivo que puedas crear un rutina de entrenamiento con ejercicios detallados enfocado EN EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR y LA FUERZA!!**

**IMPORTANTE**

Los ejercicios expuestos deben ser detallados, comprensibles para la lectura y ejecución. **tu rutina será aplicada en las próximas clases de educación física y salud.**

**Activación de conocimientos previos:** ¿Dónde estamos? deben hacer viajar su memoria y recordar los últimos contenidos expresado por su profesor durante las clases remotas o los contenidos publicados en Classroom de educación Física. “Veamos que recordamos “

Preguntas:

1. **Menciona los tipos de resistencia: (1pts)**

2. Menciona los tipos de fuerza: (1Pts)

**Antes de avanzar debemos saber lo siguiente:  
Reflexionemos y prestemos atención a la próxima lectura.**

¿Tú crees que estamos realmente preparados para diseñar una rutina de entrenamiento? Si es así, sigue las siguientes recomendaciones de tu profesor.

Antes iniciar nuestro diseño, debemos tener claro cuál será nuestro objetivo. En este caso será mezclar un circuito o ejercicios de resistencia cardiovascular y ejercicios de fuerza y así poder desarrollar **una rutina de entrenamiento de fuerza y resistencia aeróbica.**

Recuerda que debemos prepararnos bien, activar nuestro cuerpo, nuestra musculatura, especialmente la que trabajaremos en nuestros ejercicios seleccionado. Entonces deberíamos enfocar nuestro calentamiento previo a la rutina de fuerza y resistencia que aplicaremos. Podríamos realizar ejercicios de activación en el mismo lugar o con desplazamientos, **no olvides!!** Que cuando activamos nuestro cuerpo debemos **aplicar ejercicios aeróbicos** que son los que elevaran mi frecuencia cardiaca para irrigar la mayor cantidad de sangre posible a nuestros músculos, **movilidad articular y ejercicios de elongación.**

Una vez pasando a la etapa de desarrollo de nuestro objetivo debemos elegir correctamente los ejercicios a trabajar, no olvides que deben ser de fuerza y de resistencia aeróbica. Estos los podríamos con la metodología de un circuito o ejercicios específicos, tú decides como armar, diseñar tu plan de entrenamiento. Considera siempre los tiempos de descanso que son entre 30 a 45 seg entre series y no olvides siempre realizar oxigenación durante estos.

Concluyendo nuestra rutina de entrenamiento de fuerza y resistencia cardiovascular debemos siempre aplicar la vuelta a la calma, y esta la podemos conseguir realizando ejercicios de respiración y/o ejercicios de elongación, estos son fundamentales para la recuperación de nuestros músculos y la liberación de ácido láctico.

Te deseo el mayor de los éxitos y aplicar todo lo aprendido. a continuación, te dejare diferentes recuadros para que diseñes tu rutina, si consideras realizar modificaciones que mejoraran tu trabajo realízalas.

| <b>CALENTAMIENTO (ejercicios aeróbicos) 8pts.</b> |                              |               |                        |
|---|------------------------------|---------------|------------------------|
| <b>EJERCICIOS</b>                                 | <b>REPETICIONES O TIEMPO</b> | <b>SERIES</b> | <b>Total de tiempo</b> |
| Ej: trote en el lugar                             | 30 seg                       | 4             | 2 min                  |
|   |                              |               |                        |
|   |                              |               |                        |
|   |                              |               |                        |
|   |                              |               |                        |

| <b>EJERCICIOS O CIRCUITO DE FUERA Y RESISTENCIA CARDIOVASCULAR (12pts).</b> |                              |               |                 | <b>medición</b>   |                            |
|---|------------------------------|---------------|-----------------|-------------------|----------------------------|
| <b>EJERCICIOS</b>   | <b>REPETICIONES O TIEMPO</b> | <b>SERIES</b> | <b>Descanso</b> | <b>intensidad</b> | <b>Frecuencia Cardiaca</b> |
|   | 12                           | 4             | 30 seg          | 60%               | 125                        |
|   |                              |               |                 |                   |                            |
|   |                              |               |                 |                   |                            |
|   |                              |               |                 |                   |                            |
|   |                              |               |                 |                   |                            |
|   |                              |               |                 |                   |                            |
|   |                              |               |                 |                   |                            |
|   |                              |               |                 |                   |                            |
|   |                              |               |                 |                   |                            |

|   |
|---|
| <b>EJERCICIOS DE CIERRE( vuelta a la calma) 8pts.</b> |
|---|



Para cualquier duda o consulta escríbeme a mi correo:

[Felipe.vega.ur@eduovalle.cl](mailto:Felipe.vega.ur@eduovalle.cl)

+56931763843

**Aun no terminamos,  
debemos analizar nuestros aprendizajes.**

#### Auto-evaluación

| <b>critérios</b>  | <b>Si</b>                | <b>No</b>                |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Logre diseñar el calentamiento en base a ejercicios aeróbicos   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Logre desarrollar ejercicios aeróbicos  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Logre aplicar ejercicios de fuerza y resistencia  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Logre diseñar mi rutina de entrenamiento en figuras gráficas.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Logre ejecutar una vuelta a la Calma aplicando ejercicios de respiración y elongación                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Logre comprender como desarrollar una rutina de entrenamiento enfocada en la resistencia cardiovascular y la fuerza | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**¡SI PUEDES SOÑARLO!**

**¡PUEDES HACERLO!**

Saludos Y Éxito En tus Aprendizajes

Felipe Vega

Profesor De Educación Física

