



**SOLUCIONARIO GUÍA 3**  
**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD CUARTO MEDIO**

**UNIDAD 1: Desarrollar resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad.**

NOMBRE : ..... CURSO: .....

<b>OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:</b>	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.
<b>TEMA DEL TRABAJO:</b>	CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS
<b>ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:</b>	Diseñan y aplican un programa de entrenamiento según su edad, sexo, características, experiencias e intereses.  Ejecutan ejercicios para mejorar la agilidad, la coordinación, la velocidad y la resistencia.  Aplican y asignan un tiempo determinado para mejorar su condición física.  Ejecutan ejercicios orientados a mejorar su flexibilidad.



## AUTOEVALUACIÓN

1. Una vez leída y realizados los ejercicios de la guía 3. Te invito a contestar esta autoevaluación.

INDICADORES	BUENO	REGULAR	MALO
1. Trabaja con ropa cómoda y zapatillas deportivas.			
2. Realiza los ejercicios utilizando los materiales solicitados y/o usando la creatividad.			
3. Realiza calentamiento previo con video del GYM VIRTUAL.			
4. En la parte principal de la clase: Ejecuta correctamente ejercicios de saltos.			
5. En la parte principal de la clase: Ejecuta correctamente ejercicios de abdominales.			
6. En la parte principal de la clase: Ejecuta correctamente ejercicios de sentadillas.			
7. En la parte principal de la clase: Ejecuta correctamente ejercicios de fuerza de brazos			
8. Realiza ejercicios de elongaciones para finalizar la sesión de ejercicios.			



**NO DEBES ENVIAR FOTOS, NI VIDEO A TUS PROFESORES, TE LO PEDIREMOS EN LA EVALUACIÓN FINAL.**