

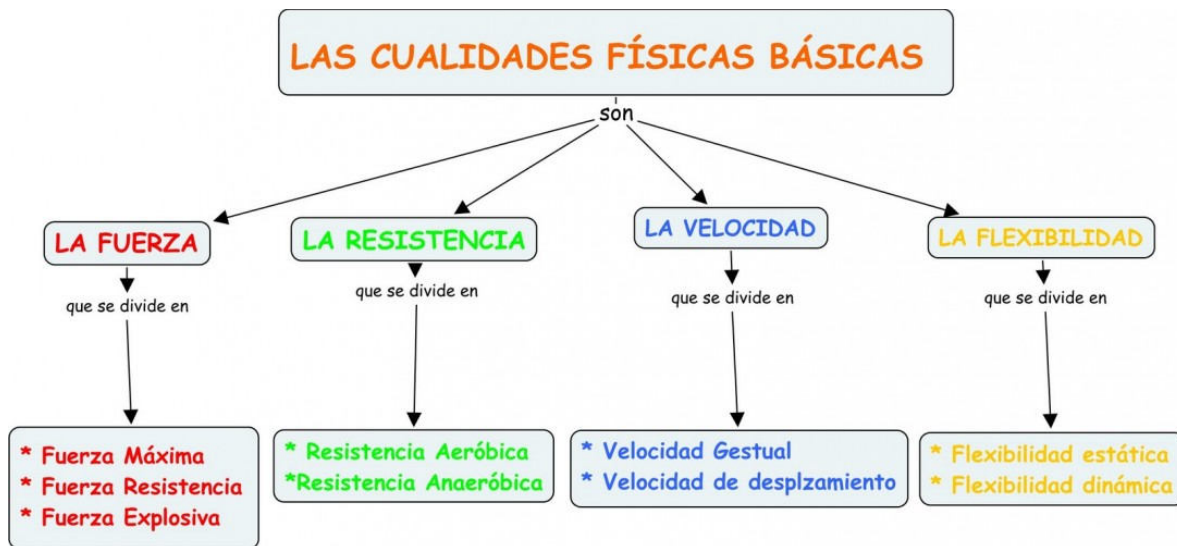


GUÍA DE APRENDIZAJE Nº 3
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD PRIMERO MEDIO

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

NOMBRE : CURSO:

| | |
|------------------------------------|--|
| OBJETIVO(S) 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. |
| TEMA DEL TRABAJO: | CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS |
| ACTIVIDADES DE APLICACIÓN: | 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. |



En esta oportunidad trabajaremos ejercicios prácticos de fuerza muscular, resistencia y flexibilidad.

ACTIVIDAD:

- Ponte ropa deportiva y/o cómoda, zapatillas, una botella de agua.
- Trata de tener un espacio físico en la casa donde trabajar.
- Busca una colchoneta o mat o alfombra o toalla o frazada, un cojín, un palo.
- **PARTE INICIAL.** Te invito a realizar los siguientes ejercicios de calentamiento son 8 minutos.

<https://www.youtube.com/watch?v=CDW0wAa80Wg>

- **PARTE PRINCIPAL.** Para el trabajo de resistencia muscular localizada mira el siguiente video, cada ejercicio se realiza:

| SERIES | REPETICIONES |
|--------|--------------|
| 3 | 10 |

<https://www.youtube.com/watch?v=wZcEu2aP4hc&feature=youtu.be>

- Para tener evidencia de tu trabajo te pido que algún integrante de tu familia te saque una foto realizando cada ejercicio muscular localizado, la fotografía te la solicitaremos en la próxima guía.
- PARTE FINAL. Elongaciones, elige 4 grupos musculares y mantén la elongación por 10 segundos.





TICKET DE SALIDA

En la escala de Borgh, escala de percepción de esfuerzo, ¿En qué nivel está la actividad física que realizaste hoy?

