



GUÍA DE APRENDIZAJE Nº 3
DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y MOTRIZ
ACONDICIONAMIENTO FISICO

NOMBRE: _____ CURSO: _____

OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:	Planificar, realizar y evaluar programas, en forma autónoma, orientados al desarrollo de los factores modificables de la condición física general o específica, asociados a variables de salud o rendimiento.
TEMA DEL TRABAJO:	Acondicionamiento físico
ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:	Rutina de ejercicios

INSTRUCCIONES GENERALES:

1. Leer atentamente los contenidos de esta guía.
2. Desarrollar los ejercicios y/o actividades propuestas.
3. Enviar registro al correo profesor.nelson.cpsm@gmail.com

DESARROLLO:

Desarrollar un plan de entrenamiento físico que tenga las siguientes consideraciones:

- Se debe realizar al interior de tu hogar.
- Solo puedes utilizar autocarga o algunos otros elementos como pesas, mancuernas, bandas elásticas u otros elementos del
- Elaborar y realizar una rutina de ejercicios a libre elección hogar.
- Realiza siempre el ejercicio en compañía de alguna persona.
- Hidrátate antes, durante y posterior al ejercicio.
- No realices ejercicios en ayuno.
- Realiza un calentamiento con movilidad articular y al terminar, hacerlo con trabajo de flexibilidad de todos los grupos musculares.
- Realizar rutina adjunta en el siguiente enlace [Rutina ejercicios 02](#)
- , con una duración máxima de 20 minutos. Estas dos sesiones de entreno deben estar registradas por algún vídeo y ser enviadas al siguiente correo: profesor.nelson.cpsm@gmail.com
- Lectura del documento Primeros auxilios - 01 - CND.pdf que se encuentra en Google Drive (el enlace ya fue enviado por vía electrónica).