



**GUÍA DE APRENDIZAJE**  
**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD PRIMERO 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>	CAPACIDADES 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.



INDICACIONES ACTIVIDAD DE CIERRE:

ENVÍE ESTE DOCUMENTO FORMATO WORD, EL ASUTO DEL MAIL DEBE SER EL NOMBRE COMPLETO DEL ESTUDIANTE Y CURSO.

**Ejemplo: Asunto: Agustina Benavente Quezada 1º medio A.**

- MAIL: [consultas.vquezada@gmail.com](mailto:consultas.vquezada@gmail.com)
- FECHA DE ENTREGA: LUNES 25 DE MAYO

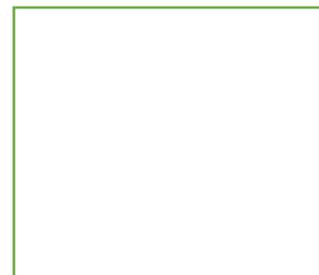
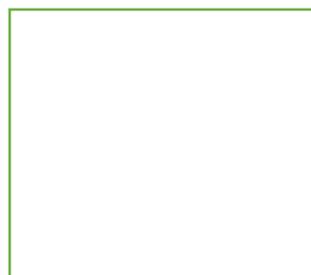
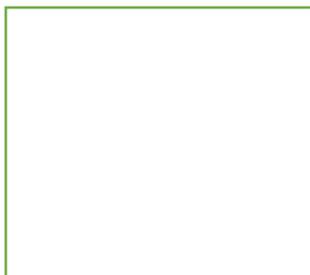
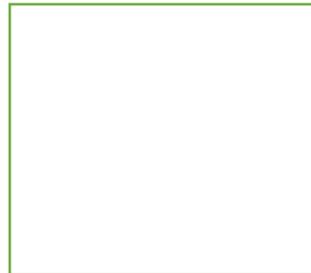
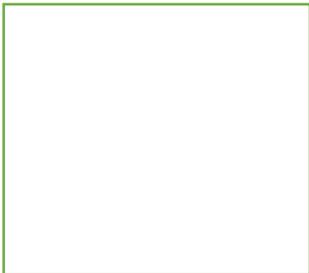
1. Investigue y escriba 3 ejemplos de ejercicios de FUERZA, 3 ejercicios de FLEXIBILIDAD Y 3 ejercicios de RESISTENCIA AERÓBICA, que se trabaje específicamente el TREN INFERIOR. Pueden ser los que investigaste o los ejercicios trabajados en la guía número 2 y 3

FUERZA	FLEXIBILIDAD	RESISTENCIA AERÓBICA
1	1	1
2	2	2
3	3	3

2. Crea y ejecuta un circuito que tenga las 9 estaciones, donde se trabajen los ejercicios mencionados del tren inferior.



3. Inserta en este documento 9 fotos de los ejercicios creados.





### ESCALA DE APRECIACIÓN

INDICADORES	MUY BUENO 5 puntos	REGULAR 3 puntos	PODRÍA MEJORAR 01 punto
1. Menciona 3 ejercicios de fuerza tren inferior.			
2. Menciona 3 ejercicios de flexibilidad tren inferior.			
3. Menciona 3 ejercicios de resistencia aeróbica.			
4. Envía 3 fotos de los ejercicios de fuerza tren inferior.			
5. Envía 3 fotos de los ejercicios de flexibilidad tren inferior.			
6. Envía 3 fotos de ejercicios de resistencia aeróbica			
7. Utiliza creatividad en el uso de materiales.			
8. Envía documento en la fecha estipulada.			
<b>PUNTAJE FINAL</b>			