



GUÍA DE APRENDIZAJE
DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA DE EXPRESIÓN MOTRIZ (IV MEDIO DIF)
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:	Planificación de ejercicio
ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:	Guía de ejercicios
MECANISMO DE EVALUACIÓN AL REGRESAR A CLASES:	Trabajo práctico e individual

▪ **INSTRUCCIONES GENERALES:**

1. **Leer atentamente los contenidos de esta guía.**
2. **Desarrollar los ejercicios y/o actividades propuestas.**
3. **Entregar al retorno de clases**

▪ **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 hogar.
- Realiza siempre el ejercicio en compañía de alguna persona.
- Hidrátate antes, durante y posterior al ejercicio.
- No realices ejercicios en ayuno.
- Considerar al menos un ejercicio por grupo muscular (un ejercicio para antebrazo, brazo, torso anterior y posterior, abdomen, muslo anterior y posterior, pierna)
- Realiza un calentamiento con movilidad articular y al terminar, hacerlo con trabajo de flexibilidad de todos los grupos musculares.
- Rutina para realizar 3 veces a la semana (aplicando principios de progresividad), por lo que debes considerar 6 sesiones de entrenamiento.



Registrar en la siguiente tabla la rutina de ejercicios:

Número de sesión	Frecuencia cardiaca de reposo			
Ejercicio	Series	Repeticiones o tiempo	Grupo muscular	Observaciones
Frecuencia cardiaca al terminar la rutina de ejercicios				