



GUÍA DE APRENDIZAJE DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA DE EXPRESIÓN MOTRIZ (IV MEDIO DIF) ACONDICIONAMIENTO FISICO

NOMBRE:	CURSO:			
OBJETIVO(S) DE	Planificar, realizar y evaluar programas, en forma			
APRENDIZAJE:	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	Trabajo práctico e individual			
AL REGRESAR A CLASES:				

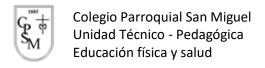
INSTRUCCIONES GENERALES:

- 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			
Ejercicio	Series	Repeticiones o	Grupo muscular	Observaciones	
Frecuencia cardiaca al terminar la rutina de ejercicios					