

Título: Mejorando nuestra Condición Física (Unidad 1)

Asignatura: Educación Física y Salud

Curso: II medio

Profesor: Christian Alonso Gálvez Arancibia

OA3: Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad, considerando: **1) Tiempo asignado para el plan de entrenamiento ejemplo (4 semanas), 2) Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipos de ejercicios, 3) Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento, 4) Actividades de interés personal que contribuyan a mejorar la condición física, 5) Ingesta y gasto calórico.**

Instrucciones: El estudiante debe realizar un plan de entrenamiento que tenga duración de 1 mes **(4 semanas)**, en donde se debe realizar ejercicios 3 días las 2 primeras semanas Y 4 veces la 3era y 4ta semana a la semana, indicando e identificando los principios básicos del entrenamiento: Frecuencia, Intensidad, Duración, Recuperación, y los ejercicios deben estar especificados a que componente de la condición física pertenece: **Resistencia cardio vascular, Fuerza Muscular, Flexibilidad y velocidad. (indicar cual es el componente de la condición que estoy trabajando)**

Ejemplo

SEMANA 1

COMPONENTE	LUN	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Resistencia cardiovascular	Trote 30 min	descanso		descanso	descanso	Trote 35 min.	
fuerza			4 series de 60 abdominales			4 series de 30 sentadillas	
flexibilidad	Elongación Mov. articular						
velocidad			Realizar 4 piques de 30 metros.				

Este presente trabajo tiene duración de 2 clases, cualquier duda o consulta correo christiangalvezaa@gmail.com y se de enviar en ese mismo formato a este mismo formato.

Viernes 20 de marzo 2020