**GUIA DE AUTOAPRENDIZAJE Nº11 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

**III º Y IV º MEDIO**

**Nombre\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Objetivo de Aprendizaje: III º MEDIO**

**OA 3:** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales.

**Objetivos Fundamentales: IV º MEDIO**

**OF 1:** Elaborar y poner en práctica supervisada su propio programa personal de condición física, orientado al desarrollo de cualidades físicas vinculadas a salud y calidad de vida.

**Objetivo de la Guía:** “Elaborar un plan de entrenamiento para la condición física”.

**Correo electrónico III º Medio:** efis.terceromedio.smm@gmail.com

**Correo electrónico IV º Medio:** efis.cuartomedio.smm@gmail.com

**Instrucciones:**

1. Esta guía la puedes imprimir o dibujar y trabajarla en el cuaderno.
2. Registra el objetivo de la guía y la fecha de aplicación en tu cuaderno.
3. Resuelve la guía de autoaprendizaje utilizando los contenidos y el material audiovisual que estará disponible en los links.

**Introducción:**

Hoy realizaremos nuestra 11va guía de autoaprendizaje en la cual deberás elaborar un Plan de Entrenamiento para mejorar tu Condición Física.

Observa la cápsula de aprendizaje y ejecuta la serie de ejercicios GAP: <https://youtu.be/E-yHYpHJuZo>

**Ejercitación:**

1. ¿Qué es un Plan de Entrenamiento?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Cuáles son los Principios básicos del Entrenamiento?
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. ¿Cuáles son los métodos para evaluar la intensidad del ejercicio?
8. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
10. Define los siguientes conceptos de Intensidad:
11. Moderada: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Vigorosa: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Completa el siguiente cuadro sobre los componentes de la Condición Física.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| COMPONENTES DE LA CONDICION FISICA |  |  |  |  |
| PALABRA CLAVE DE SU DEFINICIÓN |  |  |  |  |
| EJERCICIO QUE LO DESARROLLA |  |  |  |  |

1. Lee la actividad y responde:

*Las y los estudiantes se ubican en filas y, a la señal, corren 20 metros lo más rápido posible. Esta actividad se realiza partiendo desde distintas posiciones (de rodillas, sentados o sentadas, etc.), para aumentar la dificultad de la salida.*

1. ¿Qué elemento de la Condición Física están desarrollando?

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Qué deben hacer los estudiantes?

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Escribe 5 posiciones desde las cuales puedan partir a la señal.
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. Dibuja 3 ejercicios de estiramientos donde se trabaje la flexibilidad, identificando los músculos.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Musculo: | Musculo: | Musculo: |

1. Lee la siguiente actividad y responde:

*Las y los estudiantes se ubican en parejas. Uno(a) realiza la secuencia descrita en la imagen tantas veces como pueda en un minuto (del 1 al 5). El compañero o la compañera registra el número de repeticiones conseguidas. Para efectuar esta actividad, se requiere un reloj y una superficie lisa.*

1. ¿Qué elemento de la condición física se trabaja?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Qué nombre recibe el ejercicio?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Cuál es el objetivo de la actividad?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Escoge 3 ejercicios de fuerza que podrías realizar para trabajar en un plan de entrenamiento personal.
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Elabora un Plan de Entrenamiento personal considerando los principios básicos del entrenamiento y los elementos de la Condición Física.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DIA | CUALIDAD FÍSICA | TIPO DE EJERCICIO o ACTIVIDAD | TIEMPO | INTENSIDAD | FRECUENCIA CARDIACA DE EJERCICIO (lat/min) |
| LUNES |  |  |  |  |  |
| MARTES |  |  |  |  |  |
| MIERCOLES |  |  |  |  |  |
| JUEVES |  |  |  |  |  |
| VIERNES |  |  |  |  |  |

Síntesis:

Un Plan de Entrenamiento es un programa sistemático que se elabora a partir de una selección de ejercicios y busca mantener o mejorar la condición física. Se rige por los principios de frecuencia, intensidad, tipo de actividad, tiempo y progresión.

 Se establece que la intensidad del ejercicio puede ser Moderada o Vigorosa la cual se evalúa a través de la Frecuencia Cardiaca y la Escala de Percepción de Esfuerzo de Borg.

 Recordamos cada uno de los elementos que determinan la Condición Física: Fuerza, Velocidad, Resistencia y Flexibilidad.

 Finalmente se explica la importancia de incluir un Calentamiento al inicio de cada sesión y actividades de vuelta a la calma al final de cada sesión de nuestro Plan de entrenamiento personal.