**RETROALIMENTACIÓN GUIA 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

**Ejercitación:**

1. ¿Qué es un Plan de Entrenamiento?

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.

1. ¿Cuáles son los Principios básicos del Entrenamiento?
2. Frecuencia.
3. Intensidad.
4. Tipo de actividad.
5. Tiempo.
6. Progresión.
7. ¿Cuáles son los métodos para evaluar la intensidad del ejercicio?
8. Frecuencia Cardíaca.
9. Escala de Percepción del Esfuerzo de Borg.
10. Define los siguientes conceptos de Intensidad:
11. Moderada: se refiere a la actividad física que genera un 60% o 70% de la frecuencia cardiaca máxima. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg corresponde a una puntuación de 5 o 6 en una escala de 0 a 10.
12. Vigorosa: se refiere a la actividad física que genera más de un 60% o 70% de la frecuencia cardiaca máxima; conlleva fatiga temprana y se percibe como de alto esfuerzo. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg corresponde a una puntuación de 7 u 8 en una escala de 0 a 10.
13. Completa el siguiente cuadro sobre los componentes de la Condición Física.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| COMPONENTES DE LA CONDICION FISICA | FUERZA | RESISTENCIA | VELOCIDAD | FLEXIBILIDAD |
| PALABRA CLAVE DE SU DEFINICIÓN | TENSION MUSCULAR | SOPORTAR UN ESFUERZO | RAPIDEZ | MOVIMIENTOS AMPLIOS |
| EJERCICIO QUE LO DESARROLLA | ABDOMINALES | TROTE | CARRERAS CORTAS | ESTIRAMIENTOS |

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?

 Están desarrollando la velocidad de reacción.

1. ¿Qué deben hacer los estudiantes?

 Ubicarse en la fila y a la señal correr 20 metros lo más rápido posible desde distintas posiciones para aumentar la dificultad de la salida.

1. Escribe 5 posiciones desde las cuales puedan partir a la señal.
2. De rodillas.
3. Sentados.
4. De espalda.
5. Cuerpo a tierra.
6. De pie.
7. Dibuja 3 ejercicios de estiramientos donde se trabaje la flexibilidad, identificando los músculos.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Músculos: Cuádriceps | Músculos: Isquiotibiales | Músculos: Abdominales |

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?

Resistencia Anaeróbica.

1. ¿Qué nombre recibe el ejercicio?

Burpee.

1. ¿Cuál es el objetivo de la actividad?

Realizar tantas veces como pueda en 1 minuto la secuencia descrita en la imagen y registrar el número de repeticiones conseguidas.

1. Escoge 3 ejercicios de fuerza que podrías realizar para trabajar en un plan de entrenamiento personal.

Acá se puede elegir 3 de todas las presentadas en el video u otras que tú conozcas.

1. Estocadas.
2. Sentadillas.
3. Planchas.
4. Elabora un Plan de Entrenamiento personal considerando los principios básicos del entrenamiento y los elementos de la Condición Física.

Acá debes completar el cuadro según tu interés, según la propuesta realizada en el video explicativo.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DIA | CUALIDAD FÍSICA | TIPO DE EJERCICIO o ACTIVIDAD | TIEMPO | INTENSIDAD | FRECUENCIA CARDIACA DE EJERCICIO (lat/min) |
| LUNES | FUERZA- RESISTENCIA | SERIES DE REPETICIONES | 3 rondas de 3 ejercicios.10 repeticiones por ejercicio.Cada ronda 3 veces. | Vigorosa 7 u 8 según Escala de Borg.  | Sobre 120 o 140 latidos/minuto. |
| MARTES | RESISTENCIAAEROBICA | TROTE | 20 minutos | Moderada 5 o 6 según Escala de Borg. | Entre 120 o 140 latidos/minuto. |
| MIERCOLES | FUERZA-RESISTENCIA | SERIES DE REPETICIONES | 3 rondas de 3 ejercicios.10 repeticiones por ejercicio.Cada ronda 3 veces. | Vigorosa 7 u 8 según Escala de Borg.  | Sobre 120 o 140 latidos/minuto. |
| JUEVES | RESISTENCIAAEROBICA | ELIPTICA | 20 minutos | Moderada 5 o 6 según Escala de Borg.  | Entre 120 o 140 latidos/minuto. |
| VIERNES | FUERZA- RESISTENCIA | SERIES DE REPETICIONES | 3 rondas de 3 ejercicios.30” cada ejercicio.Cada ronda 3 veces. | Vigorosa 7 u 8 según Escala de Borg.  | Sobre 120 o 140 latidos/minuto. |