|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| MES: JUNIO | **ASIGNATURA:** Educación Física | |
| **GUÍA DE APRENDIZAJE**  **Profesor(a): Carlos Leiva – Camila Saavedra** | | |
| **Nombre Estudiante:** | | **Curso:** 4° Medio  Diferenciado |
| **Unidad: 1**  Vida activa saludable y responsabilidad con la comunidad. | | |
| **Objetivo de Aprendizaje:**  **OA3** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales. | | |
| **Recursos de aprendizaje a utilizar:**  <https://sites.google.com/site/efmasa/3o-eso/tipos-de-fuerza-y-metodos-de-entrenamiento>  <https://mundoentrenamiento.com/metodos-de-entrenamiento-de-fuerza/> | | |
| **Instrucciones:** lee y utiliza para realizar la actividad. | | |

**Plan de entrenamiento**

Un plan de entrenamiento es un modelo sistemático y detallado de lo que se desea trabajar. Es fundamental que dentro de nuestro plan de entrenamiento se defina:

* Un objetivo (que se desee cumplir).
* Se analicen y programen los días y la hora de la semana en la cual se va a practicar actividad física.
* Exista motivación para poder realizar el plan de entrenamiento.

Vale decir que nuestro plan de entrenamiento puede ser acompañado o mejorado con los métodos de entrenamiento enseñados en el plan común.

En esta guía trabajaremos enfocados a un plan de entrenamiento de fuerza.

**Actividad 1:** antes de crear nuestro plan de entrenamiento, debemos enfocarnos en nuestros objetivos personales, además siempre debemos acompañar el entrenamiento con movilidad articular para poder activar nuestro cuerpo. Te invito a realizar estiramientos y movilidad articular antes de comenzar el entrenamiento de fuerza.

Rellena el cuadro con 3 ejercicios de fuerza para el tren superior e inferior de nuestro cuerpo (total 6 ejercicios). Además, incorpora la descripción de intensidad con que estas trabajando y las repeticiones que realizaste. No olvides de tomar el pulso antes, durante y al finalizar el ejercicio.

**¡TU PUEDES!**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TIPO DE EJERCICIO** | **INTENSIDAD** | **PULSO** | **ELONGACIONES** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**NO OLVIDES HIDRATARTE DURANTE EL ESFUERZO FÍSICO.**

**EJEMPLO DE PLAN DDE ENTRENAMIENTO:**

