


|   |                            |                    |                     |  |
|---|----------------------------|--------------------|---------------------|--|
|  | <b>Guía de trabajo nº5</b> |                    | <b>Fecha</b>        |  |
|   |                            |                    | <b>Tiempo</b>       |  |
|   | <b>Curso</b>               | 7° Básico A - B    | <b>Pje. teórico</b> |  |
|   | <b>Docente</b>             | Jorge Vásquez Jil. | <b>Pje. logrado</b> |  |
|   | <b>Estudiante</b>          |                    | <b>Nota</b>         |  |

**Objetivo(s) de la Clase:** Confeccionar programa personal de entrenamiento de la aptitud física, respetando los principios de entrenamiento.

**Instrucción:** Después de haber observado el video del link,  
<https://www.youtube.com/watch?v=pr8bTXiQoGA>

Habilidad:  
Confeccionar

Desarrolla las siguientes actividades:

1. Realizan un listado de ejercicios que pueden realizar, para posteriormente ordenarlos en frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio.

---



---

2. Confeccionan una bitácora según el objetivo a trabajar con los diferentes ejercicios a realizar por semana que permitan desarrollar dicho objetivos, en la cual deben registrar sus avances, en cuanto a frecuencia cardiaca, tiempos, distancias, etc., según el ejercicio que realicen.

| PLAN DE ENTRENAMIENTO |                        |            |            |                   |
|-----------------------|------------------------|------------|------------|-------------------|
| DÍA                   | FRECUENCIA             | INTENSIDAD | DURACIÓN   | TIPO DE EJERCICIO |
| Lunes                 | 3 a 5 veces por semana | 50% - 70%  | 30 minutos | Trote             |
|                       |                        |            |            |                   |
|                       |                        |            |            |                   |
|                       |                        |            |            |                   |

3. Practican su plan de entrenamiento y usan ejercicios relacionados con la condición física y asociados a la salud, como la fuerza muscular, la resistencia muscular, la resistencia cardiovascular y la flexibilidad.

---



---

