

	<b>Guía de trabajo nº5</b>		<b>Fecha</b>	
			<b>Tiempo</b>	
	<b>Curso</b>	8° Básico A	<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:** Diseñar un programa anual de entrenamiento considerando los principios de frecuencia, intensidad, recuperación, progresión, duración y tipo de actividad.

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

Habilidad:  
Diseñar

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.

<b>PLAN DE ENTRENAMIENTO</b>				
<b>DÍA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>INTENSIDAD</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>TIPO DE EJERCICIO</b>
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.

---



---



