

INSTRUCCIONES PARA TRABAJAR CON EL TEXTO DEL ESTUDIANTE

PROFESOR(A)	MAURICIO ORÓSTICA GUAJARDO
ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
NIVEL	7° Y 8° BÁSICOS
NOMBRE DEL TEXTO A TRABAJAR	DISEÑO DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO DE UN DEPORTE INDIVIDUAL

INSTRUCCIONES

1. Objetivo de la unidad: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).
2. Indicadores de la unidad
 - Ejecutan en su plan de entrenamiento, actividades físicas que son de su interés.
 - Registran los días que realizaron ejercicio físico, detallando la frecuencia, el tiempo, la intensidad y el tipo de ejercicio practicado.
 - Se proponen metas para mejorar la resistencia por medio de la práctica regular de actividades físicas de mediana a larga duración.
3. Instrucciones: Elige un deporte individual que puedas desarrollar de la comodidad de tu hogar. Ejemplo de deportes individuales
 - Gimnasia
 - Lanzamiento de la bala
 - Halterofilia
 - Crossfit
 - Skate
 - Freestyle dance
 - Freestyle fútbol
 - Tenis de mesa (pin pon)

Si tienes otro deporte que puedas desarrollar desde la comodidad de tu hogar no te detengas y comienza.
4. Desarrollo:
 - En la siguiente tabla escribe un resumen muy breve de las características del deporte.
 - Describe los objetivos del deporte
 - Explica las reglas del deporte
 - Menciona las modalidades del deporte
 - Identifica máximo 3 y mínimo 2 capacidades físicas que predominan en el deporte individual que elegiste
 - En otra tabla a través de un plan de entrenamiento explica cómo vas a desarrollar esas capacidades en una sesión de entrenamiento.

MATERIAL DE APOYO

5. Visualizar una gama de deportes individuales
https://www.youtube.com/watch?v=7_5nMyha2Yw
6. Visualizar las capacidades físicas
<https://www.youtube.com/watch?v=JwFgEWCK7nw>

e-mail: mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl

Unidad II: Dominando los deportes individuales

Nombres:

Curso:

Deporte: _____

Resumen del deporte		
Objetivo		
Reglas		
Modalidades		
Cualidades físicas		
1)	2)	3)

Plan de entrenamiento

Nombres:

Curso:

Deporte: _____

Cualidad física		Número y nombre del ejercicio	
Descripción del ejercicio			
Cualidad física		Número y nombre del ejercicio	
Descripción del ejercicio			
Cualidad física		Número y nombre del ejercicio	
Descripción del ejercicio			