

### INSTRUCCIONES DE TRABAJO

PROFESOR(A)	Mauricio Oróstica. G.
ASIGNATURA	Ed. Física y Salud.
NIVEL	8° Básico
NOMBRE DEL TEXTO A TRABAJAR	Diseño de un plan de entrenamiento de un deporte individual.
FECHA	24 de Agosto de 2020
OBJETIVO PRIORIZADO	OA 3. 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).
OBJETIVO ESPECÍFICO DEL CICLO	Crear un material audiovisual de tu sesión de entrenamiento incorporando series, repeticiones, tiempos y entregándole progresión en su grado de dificultad a los ejercicios.

<p style="text-align: center;"><u>INSTRUCCIONES</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Inicio</u></p> <p>1. Revisa que las 3 tablas enviadas en las instrucciones de los ciclos pasados estén completas y enviadas en el ticket de salida anterior. Si no tienes las 3 tablas las he adjuntado al final del instructivo.</p> <p style="text-align: center;"><u>Desarrollo</u></p> <p>2. Ahora dale PLAY al nuevo video “creación de un material audiovisual” de mi canal y entérate como crear tu material para tu sesión de entrenamiento, no olvides tomar apunte. Si aún tienes dudas de sesiones, capacidades físicas y otros puedes revisar los links que he colgado en el recuadro de más abajo “MATERIAL DE APOYO”.</p> <p>3. Respeta los siguientes pasos para crear tu material audiovisual.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Grabar un video de tu sesión de entrenamiento descrita en la tabla n°3.</li><li>• El material audiovisual debe tener una duración máxima de 10 minutos (debes editar el video).</li><li>• Al inicio del video te debes presentar (nombre y curso) y dar a conocer tu deporte individual.</li></ul>
---

- Debes respetar los tres momentos de una sesión de entrenamiento (calentamiento-parte principal-vuelta a la calma).
- Debes mencionar la capacidad física que vas a trabajar en cada ejercicio.
- Debes mencionar las series y repeticiones de cada ejercicio.
- Debes mencionar el grado de dificultad de cada ejercicio (baja-media-alta).

#### MATERIAL DE APOYO

- <https://www.youtube.com/watch?v=IRG4D91lSi4&t=27s> ( sesión de entrenamiento)
- <https://www.youtube.com/watch?v=JwFqEWCK7nw> ( capacidades físicas)
- <https://www.youtube.com/watch?v=RUXPPENDOCg> ( series y repeticiones )
- <https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag> ( estiramientos)

e-mail: [mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl](mailto:mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl)

Tabla nº1

Nombres:

Curso:

Deporte: \_\_\_\_\_

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

Tabla nº2

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			

Tabla n°3

Nombres		Curso	Deporte
Capacidades físicas	1)	2)	3)
<b>Calentamiento</b>			
Ejercicio 1 Dificultad: _____	<u>Descripción</u>		
Ejercicio 2 Dificultad: _____	<u>Descripción</u>		
<b>Parte principal</b>			
Capacidad física 1			
Ejercicio 1 Dificultad: _____	<u>Descripción del ejercicio</u>		
Ejercicio 2 Dificultad: _____	<u>Descripción del ejercicio</u>		
Capacidad física 2			
Ejercicio 1 Dificultad: _____	<u>Descripción del ejercicio</u>		
Ejercicio 2 Dificultad: _____	<u>Descripción del ejercicio</u>		
Capacidad física 3			
Ejercicio 1 Dificultad: _____	<u>Descripción del ejercicio</u>		
Ejercicio 2 Dificultad: _____	<u>Descripción del ejercicio</u>		
<b>Vuelta a la calma</b>			
Ejercicios	<u>Descripción de los ejercicios</u>		