

### 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	12 de Octubre 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	Mejorar su condición física por medio de su plan de entrenamiento dando énfasis en el grado de dificultad.

#### INSTRUCCIONES

Una vez tengas ejecutada la batería de test de las 4 capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) toma todos esos resultados y guárdalos para compararlos con la próxima evaluación y conocer cuáles han sido tus avances.

Para que podemos tener avances es importante que sigan realizando tu plan de entrenamiento y a su vez lo puedas completar con el “plan de entrenamiento complementario” que hemos desarrollado en la clase Meet del ciclo anterior.

A continuación, se desplegará la tabla del “plan de entrenamiento complementario” donde podrás rellenarla con tus nuevos ejercicios para mejorar las 4 capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad). En la tabla encontrarás 4 recuadros que hacen referencia a cada capacidad a mejorar.

#### IMPORTANTE.

En cada recuadro encontrarás una capacidad, en él deberás completar con 2 ejercicios, cada ejercicio debe llevar su nombre, series y repeticiones. A modo de recordatorio no olvides que todos los ejercicios no pueden ser igual, deben tener **DISTINTO GRADO DE DIFICULTAD** (bajo – medio – alto).

Capacidad física		Fuerza	
Ejercicio nº1			
Series		Repeticiones	
Descripción del ejercicio			

GRADO DE DIFUCULTAD DEL EJERCCIOS: \_\_\_\_\_

Ejercicio nº2			
Series		Repeticiones	
Descripción del ejercicio			

GRADO DE DIFUCULTAD DEL EJERCCIOS: \_\_\_\_\_

Capacidad física		Resistencia	
Ejercicio nº1			
Series		Repeticiones	

Descripción del ejercicio

GRADO DE DIFUCULTAD DEL EJERCCIOS: \_\_\_\_\_

Ejercicio nº2			
Series		Repeticiones	

Descripción del ejercicio

GRADO DE DIFUCULTAD DEL EJERCCIOS: \_\_\_\_\_

Capacidad física		Velocidad	
Ejercicio nº1			
Series		Repeticiones	

Descripción del ejercicio

GRADO DE DIFUCULTAD DEL EJERCCIOS: \_\_\_\_\_

Ejercicio nº2			
Series		Repeticiones	

Descripción del ejercicio

GRADO DE DIFUCULTAD DEL EJERCCIOS: \_\_\_\_\_

Capacidad física		Flexibilidad	
Ejercicio n°1			
Series		Repeticiones	
Descripción del ejercicio			
<p>GRADO DE DIFUCULTAD DEL EJERCCIOS: _____</p>			
Ejercicio n°2			
Series		Repeticiones	
Descripción del ejercicio			
<p>GRADO DE DIFUCULTAD DEL EJERCCIOS: _____</p>			

<p><b>MATERIAL DE APOYO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Test de velocidad <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tX-eRzVlgOg">https://www.youtube.com/watch?v=tX-eRzVlgOg</a></li> <li>▪ Test de fuerza <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dEUx9IZ63Jk">https://www.youtube.com/watch?v=dEUx9IZ63Jk</a></li> <li>▪ Test de flexibilidad <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kl_7JslRifg&amp;t=178s">https://www.youtube.com/watch?v=kl_7JslRifg&amp;t=178s</a></li> <li>▪ Test de resistencia <a href="https://www.youtube.com/watch?v=A8aKT5Of7TI&amp;t=44s">https://www.youtube.com/watch?v=A8aKT5Of7TI&amp;t=44s</a></li> </ul> <p style="text-align: right;">e-mail: <a href="mailto:mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl">mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl</a></p>
---