

### INSTRUCCIONES DE TRABAJO

PROFESOR(A)	Mauricio Oróstica. G.
ASIGNATURA	Ed. Física y Salud.
NIVEL	7° Básico
NOMBRE DEL TEXTO A TRABAJAR	Diseño de un plan de entrenamiento de un deporte individual.
FECHA	2 de Noviembre 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	Monitorear los avances semanales a través de la aplicación de la batería de test, para generar conocimiento de los logros antes de la evaluación final.

#### INSTRUCCIONES

Sin olvidar tu plan de entrenamiento complementario y considerando tu programación semanal, vale decir, entrenar de 2 a 4 veces por semana, ahora debes agregar que los días viernes 6-13 y 23 de noviembre son los días donde podrás evidenciar los avances en las mejoras de tus 4 capacidades físicas (fuerza-resistencia-velocidad-flexibilidad), la manera de conocer esos avances es realizando la batería de test que ya desarrollamos en un ciclo anterior, de todas formas colgaré el link de la batería en el recuadro de material de apoyo que encuentras al final del documento. Recuerda que debes anotar en la tabla de microciclo y registro que está más abajo, los días de entrenamientos, series, repeticiones y todos los resultados de la batería de test arrojados cada día viernes.

#### Microciclo y registro

Capacidades físicas	Días		Registro
	Lunes ( ejemplo)	Miércoles (ejemplo)	Viernes 6/11
Fuerza	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones:	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones:	Tiempo:
Resistencia	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones:	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones:	Cantidad:
Flexibilidad	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones:	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones:	Distancia:
velocidad	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones:	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones:	Tiempo:

	Días		Registro
Capacidades físicas	Lunes ( ejemplo)	Miércoles (ejemplo)	Viernes 13/11
Fuerza	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones:	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones:	Tiempo:
Resistencia	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones:	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones:	Cantidad:
Flexibilidad	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones:	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones:	Distancia:
velocidad	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones:	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones:	Tiempo:

  

	Días		Registro
Capacidades físicas	Lunes ( ejemplo)	Miércoles (ejemplo)	Viernes 20/11
Fuerza	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones: -° de dificultad:	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones: -° de dificultad:	Tiempo:
Resistencia	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones:	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones:	Cantidad:
Flexibilidad	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones:	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones:	Distancia:
velocidad	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones:	-Ejercicio: -Series: -Repeticiones:	Tiempo:

MATERIAL DE APOYO
<p>Ejemplos</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>Batería de Test</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TCzDmKgJVrO">https://www.youtube.com/watch?v=TCzDmKgJVrO</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>