



EDUCACIÓN FÍSICA GUÍA°5 – 1 MEDIO

Educación física y salud
Brian Mejías
bmejias@soceduc.cl

Guía N°: 5

Nivel de trabajo: 1º Medio.

OA a trabajar: OA3.

- **OA3:** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollar fuerza muscular.

Indicadores de evaluación:

- Ejecuta rutina de entrenamiento.
- Disminuye factores de riesgo como estrés y ansiedad.
- Reconoce los beneficios de la actividad física.
- Conoce su cuerpo, como ritmo cardiaco y respiración.



Actividad:

Con guía de apoyo del plan de entrenamiento de periodización de 3 jornadas por semana, aplicada y diseñada para estudiantes, con la cual, deberán ejecutar una rutina de ejercicios para diversas zonas del cuerpo, en los cuales trabajarán diferentes grupos musculares tales como: pectoral, abdominales, glúteos, cuádriceps, etc.

Con la finalidad de mejorar su condición física y controlar sus niveles de estrés y ansiedad por medio de la actividad física.

Objetivo:

Aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.

Ejemplos:

Series: se refieren al número de veces que se realiza cierto ejercicio.

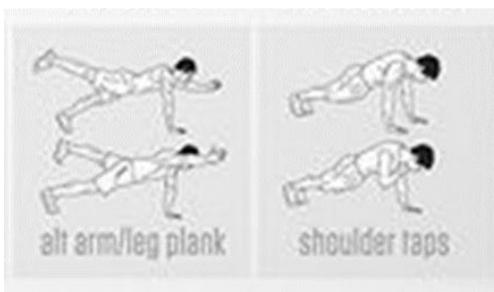
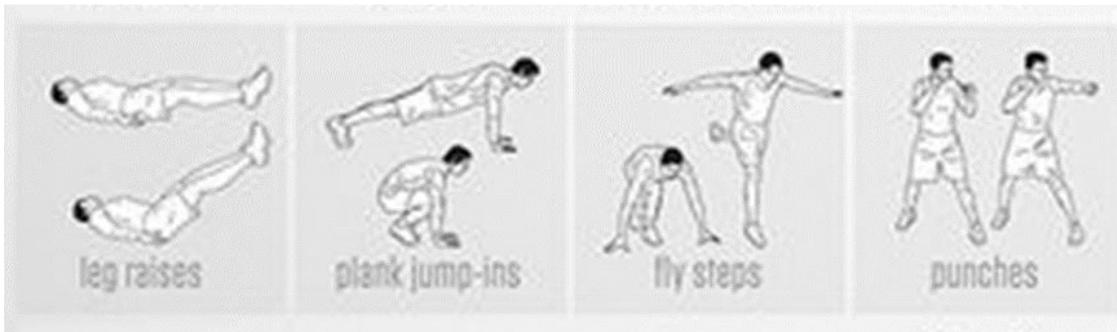
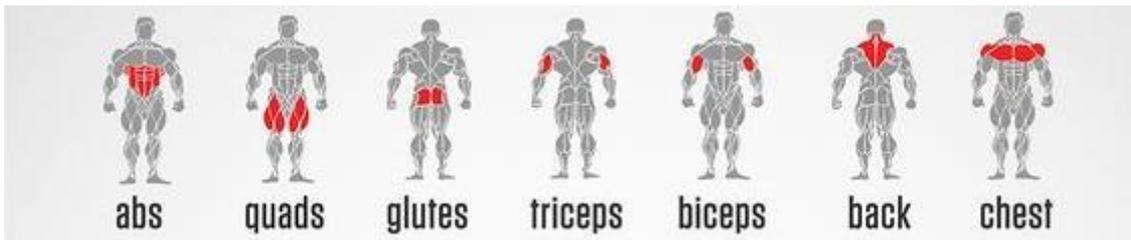
Repeticiones: se refieren al número de veces que se repite cierto movimiento/ejercicio.

Tiempo de descanso: Se refiere al descanso entre una serie y otra.

Rutina	Series	Repeticiones	Tiempo De Descanso
Leg raises	3	15-20	1 minuto entre serie

Plank jump	3	15-20	1 minuto entre serie
Step	3	15-20	1 minuto entre serie
Punches	3	15-20	1 minuto entre serie
Alt arm/leg plank	3	15-20	1 minuto entre serie
Shoulder taps	3	15-20	1 minuto entre serie

Imágenes de apoyo:



Materiales:

Parlantes, música.

Referencias:

https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-91414_bases.pdf



COMPLEJO EDUCACIONAL MAIPÚ ANEXO RINCONADA

"Educando en valores, construimos futuro"

2021 Año de la Ética



https://drive.google.com/drive/mobile/folders/1Otd_9RGfNLDHK5OTVu9L8_P5HQqaUgEi

Link de apoyo audiovisual:

Música motivacional.

<https://www.youtube.com/watch?v=w1bzQRVHkJs>