



EDUCACIÓN FÍSICA GUÍA°6 – Cs. del ejercicio físico

Educación física y salud
Brian Mejías
bmejias@soceduc.cl

GUIA N°: 6

NIVEL DE TRABAJO: Ciencias del ejercicio físico

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

● OA 1

Practicar una variedad de actividades físico-deportivas que sean de su interés, respetando sus necesidades e individualidades.

● OA 2

Evaluar las adaptaciones agudas y crónicas que provoca el ejercicio físico para comprender su impacto en el rendimiento físico y deportivo.



DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

Actividad

Los alumnos deben crear su propio plan de entrenamiento de acuerdo con sus necesidades personales, aplicando los principios y la periodización del entrenamiento; por ejemplo: pueden utilizar un microciclo, mesociclo o macrociclo.

Para esta actividad, tienen que haber evaluado sus cualidades físicas y tener un diagnóstico inicial de su condición física, pues lo importante es que el objetivo del plan sea prescribir ejercicios para mejorar su salud o para que practiquen un deporte que les gusta. Pero deben considerar:

- Ver tipo de carga.
- Distribución por días de trabajo.
- Tipo de ejercicios

TIPO DE CARGA.

<i>Variable</i>	Fuerza	Potencia	Hipertrofia	Resistencia muscular
<i>Carga (%1 RM)</i>	80-100	70-100	60-80	40-60
<i>Repeticiones por serie</i>	1-5	1-5	8-15	25-60
<i>Series por ejercicios</i>	4-7	3-5	4-15	2-4
<i>Descanso entre series (en min)</i>	2-6	2-6	2-5	1-2
<i>Duración (segundos por serie)</i>	5-10	4-8	20-60	80-150
<i>Rapidez por repetición (% del máx.)</i>	60-100	90-100	60-90	6-80
<i>Sesiones de entrenamiento por semana</i>	3-6	3-6	5-7	8-14



DISTRIBUCIÓN POR DIAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Extremidad superior flexibilidad	Aeróbico Extremidad inferior	descanso	Extremidad Superior core	Aeróbico Core	descanso	Flexibilidad

Ejercicios con peso o duración

Duración	Peso
Trotar Salto de cuerda Taloneo Skipping Mountain climber Jumpick Jack	Bíceps tríceps Pectoral Sentadilla con peso Press banca Press militar peso muerto