



GUÍA°7

Ciencias del ejercicio físico

Dif. Educación física y salud

Brian Mejías

bmejias@soceduc.cl

GUIA N°: 7
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: Continúan trabajando en la planificación de su entrenamiento 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.



COMPLEJO EDUCACIONAL MAIPÚ ANEXO RINCONADA

"Educando en valores, construimos futuro"

2021 Año de la Resiliencia



Variable	Fuerza	Potencia	Hipertrofia	Resistencia muscular
Carga (%1 RM)	80-100	70-100	60-80	40-60
Repeticiones por serie	1-5	1-5	8-15	25-60
Serie por ejercicios	4-7	3-5	4-15	2-4
Descanso entre series (en min)	2-6	2-6	2-5	1-2
Duración (segundos por serie)	5-10	4-8	20-60	80-150
Rapidez por repetición (% del máx.)	60-100	90-100	60-90	6-80
Sesiones de entrenamiento por semana	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 Talaneo Skipping Mountain climber Jumpick Jack	Bíceps tríceps Pectoral Sentadilla con peso Press banca Press militar peso muerto