



EDUCACIÓN FÍSICA GUÍA°11 –1 MEDIO

Educación física y salud
Brian Mejías
bmejias@soceduc.cl

GUIA N°: 1

NIVEL DE TRABAJO: Primero medio

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

OA 4

Practican regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios.

Actividad

Los y las estudiantes, en un cuadro semejante al de la figura, elaboran una planificación mensual de variadas actividades físicas (por ejemplo, caminar, correr, andar en bicicleta, hacer un circuito, entre otros) que mantendrán durante 3 semanas.

PLANIFICACIÓN DE UN ENTRENAMIENTO PERSONAL				
Mes:	TIPO DE EJERCICIO	TIEMPO (MINUTOS)	INTENSIDAD (%)	FRECUENCIA CARDIACA DE EJERCICIO (LAT/MIN)
Día:				
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				

Ejecutan su plan, comparan la frecuencia cardiaca obtenida en distintos días y evalúan si necesitan modificar su plan de entrenamiento.