**GUIA DE TRABAJO DE EDUCACION FISICA PARA 1º, 2º Y 4º MEDIO**

**UNIDAD Nº 1**

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE 1º MEDIO:**

**OA 3**

Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:

* Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).
* Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.
* Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.
* Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.
* Ingesta y gasto calórico.

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE 2º MEDIO:**

**OA 3**

Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:

* Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).
* Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.
* Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.
* Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.
* Ingesta y gasto calórico.

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE 4º MEDIO:**

**APRENDIZAJE ESPERADO:** Conocen las modificaciones que provocan en el organismo las distintas manifestaciones del entrenamiento físico

**DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD PARA 1º, 2º Y 4º MEDIO**

Realizar investigación en la web respecto a métodos de entrenamiento de la condición física en general. Dicha actividad debe ser realizada en el **CUADERNO DE EDUCACIÓN FÍSICA** y será revisada una vez se retomen las clases normales.

**ACTIVIDAD Nº 3**

Uno de los objetivos que la Educación Física a nivel escolar es mejorar las capacidades físicas básicas de los estudiantes, puesto que un adecuado desarrollo de éstas y la condición física van a contribuir a mejorar la calidad de vida y un desarrollo íntegro de las y los estudiantes. A partir de este enunciado:

* ¿Cuáles son las capacidades físicas básicas? Defina cada una de ellas.
* Describa 3 ejemplos con su respectiva definición de cada una de las capacidades físicas. A modo de ejemplo “fuerza: podemos encontrar la “Fuerza explosiva” que se define como….” Realizar lo mismo para cada una de las capacidades físicas.
* Describa los beneficios de desarrollar cada una de las capacidades físicas antes descritas por usted.
* Nombre algunos métodos (3) para desarrollar cada una de las capacidades físicas básicas.

Se adjuntan links para desarrollar el informe

<https://mundoentrenamiento.com/capacidades-fisicas-basicas-en-educacion-fisica/>

<https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>