



Profesor: Luis Gormaz Lazo

Asignatura: Educación Física y Salud

Curso: 7º básico

Nombre: \_\_\_\_\_

### **Clase 1 Julio**

Medio entrega: luisgormazlazo67@gmail.com
Fecha entrega: viernes 24 de Julio
OA 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión, tipo de ejercicio.
OA 4 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad.

### **PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN**

#### **Autogestión de la Actividad Física Entrenamiento**

Para el desarrollo de las capacidades físicas resulta clave considerar principios que te permiten ordenar tu entrenamiento.

En el diseño de sesiones de entrenamientos, debes considerar principios que permitan la consecución de los objetivos a partir de tus intereses. (FITT)

Frecuencia: Cantidad de días por semana

Intensidad: Esfuerzo requerido.

Tiempo de Entrenamiento: Cuánto tiempo se entrena por sesión.

Tipo de ejercicio: Aeróbicos, Fuerza-Resistencia, Flexibilidad.

La apreciación de estos principios te permitirá variar las sesiones que plantees y manipular el grado de exigencia de la sesión, frente a eso, debes procurar considerar conductas de autocuidado, como respetar las pausas requerida para que los ejercicios que realices no se realicen con vicios posturales que pueda provocar algún tipo de lesión.

### PRÁCTICA GUIADA

- Con relación a la frecuencia, procura poder realizar los ejercicios cuatro veces por semana.
- En cuanto a la intensidad intenta que sea moderada a vigorosa. ¿Cómo lo puedes evidenciar? Por medio de la evaluación de la escala de borg. Recuerda que el responsable de medir la intensidad eres tú.
- Te recomendamos que organices el tiempo del ejercicio físico, entre las pausas y descansos.

### PRÁCTICA INDEPENDIENTE

1. Desarrolla la sesión que posee el video.  
<https://www.youtube.com/watch?v=KDoRDb-InAs&t=31s>
2. Envía tu video o foto por correo realizando la rutina de ejercicios
3. Posterior a la realización del ejercicio completa la siguiente tabla.

	Lunes Fuerza Tren Inferior	Martes Fuerza Tren superior	Miércoles Fuerza brazos	Jueves Fuerza Abdominal	Viernes
Frecuencia					
Intensidad					
Tiempo entrenamiento					
Tipo ejercicio					

