



GUÍA DE TRABAJO N°4

Nombre:..... 4° medio.....

- ❖ **Unidad:** Entrenamiento de la aptitud física.
- ❖ **Objetivo Fundamental 1:** Elaborar y poner en práctica supervisada su propio programa personal de condición física, orientado al desarrollo de cualidades físicas vinculadas a salud y calidad de vida.
- ❖ **Usted debe**

I. Investigar los criterios fundamentales para la ejecución de un programa de entrenamiento y redactar un informe:

- 1.1 Aplicación y medidas de seguridad durante el entrenamiento físico.
- 1.2 Limitaciones en la aplicación de los medios de entrenamiento.
- 1.3 El descanso y la alimentación durante el entrenamiento físico.

Recuerde que:

- en todo momento debe respaldar la información citando las respectivas fuentes, procurando que la información esté actualizada, para ello utiliza internet u otros medios informativos que contengan estudios e investigaciones, publicaciones y lecturas recientes.
- no sólo la ejercitación forma parte del entrenamiento físico.
- hay aspectos complementarios del entrenamiento como lo son el descanso, la alimentación y en general todas aquellas acciones que son parte de los hábitos de vida saludable.

II. Sabemos que tú rutina cambió completamente. Como departamento de educación física nos preocupa tú salud, es por esto que queremos saber qué actividad física estás realizando en estos momentos en tú hogar. Por favor cuéntanos qué haces para mantenerte físicamente activo(a).

En las próximas guías comenzaremos con las capacidades físicas y sus medios de entrenamiento, luego continuaremos con un diseño individual y de modo experimental de un mini programa de entrenamiento



Todo lo investigado debe enviarse según corresponda al correo:
p.bobadillareyes@gmail.com gallardo_salce@hotmail.com
maribel.leiva@maxsalas.cl

❖ REFERENCIAS

Programa de Estudio Educación física, Cuarto Año Medio, Formación General
Educación Media, Unidad de Curriculum y Evaluación (2009). Disponible en:
https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-34439_programa.pdf

❖ ANEXOS

Las siguientes páginas web te pueden ayudar a recopilar información:

- Biblioteca Digital Escolar. MINEDUC. Disponible en:
<https://bdescolar.mineduc.cl/>
- Buscador Google Académico. Disponible en:
<https://scholar.google.es/schhp?hl=es>

❖ **AUTOEVALUACIÓN:** responde las siguientes preguntas:

¿ Antes habías pensado o buscado información sobre la aplicación y medidas de seguridad durante el entrenamiento físico?

¿ Los temas investigados fueron de tu interés?

¿ Me siento bien con la actividad física que actualmente estoy realizando?

Si no estás haciendo actividad física ¿Qué te impide estar físicamente activo?

Muchas gracias por tus respuestas

#NoSalgasDeCasa
#CUÍDATE