

GUÍA DE TRABAJO N°5

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 en línea y en conjunto con una compañera(o) los medios de entrenamiento de las siguientes capacidades físicas:

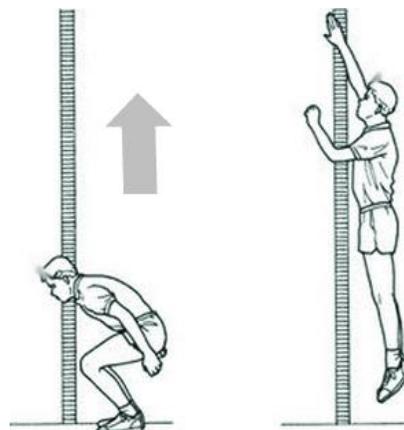
- 1.1 Resistencia aeróbica y sus formas de entrenamiento.
- 1.2 Resistencia muscular y sus formas de entrenamiento.
- 1.3 Fuerza muscular y sus formas de entrenamiento.
- 1.4 Resistencia anaeróbica y sus formas de entrenamiento.



Esta investigación tiene como propósito que conozcan en profundidad algunos medios de entrenamiento y tipos de ejercicios que son utilizados para el desarrollo de las capacidades físicas. Así podrán saber porqué un medio de entrenamiento o ejercicio, dependiendo de la forma en que sea aplicado, les servirá para trabajar una capacidad física en especial y no otra.

RECUERDA: en todo momento debes 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.

II. Conocer de manera práctica (en la seguridad de su hogar) a través de un mismo ejercicio, en este caso, el salto vertical, que: dependiendo de la velocidad en la ejecución de los saltos, el volumen de repeticiones, la carga adicional o resistencia que se ponga al salto, etc., serán trabajadas distintas capacidades





físicas.



Cuando diseñes tú propio programa de entrenamiento considera los siguientes aspectos:

- 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.

Estos deberán ser contenidos y señalados en el programa de entrenamiento con el fin de que la ejercitación traspase el ámbito escolar.

En las próximas guías comenzaremos diseñar de modo experimental un mini programa de entrenamiento

- ❖ A continuación debes autoevaluar el trabajo realizado, marca SI o NO según corresponda:

ASPECTO A EVALUAR	SI	NO	OBSERVACIONES
Investigué en línea con una compañera(o) los medios de entrenamiento de las cuatro capacidades solicitadas.			
Había vivenciado alguno de los medios de entrenamiento investigados .			
Vivencíé el salto vertical.			
Tuve alguna(s) complicación(es) para realizar el salto vertical.			
Cuando tuve alguna(s) duda(s) ¿Escribí a mi profesor(a) de educación física para que la(s) aclarara?			

Muchas gracias por tus respuestas

- ❖ Según corresponda envía lo solicitado al correo: paolabobadilla@maxsalas.cl gallardo_salce@hotmail.com maribel.leiva@maxsalas.cl , si tienes alguna duda y/o consulta también escribenos a esas direcciones, si no puedes hacerlo por problemas de conexión a internet ,desarrolla la guía en tú cuaderno o guarda el



registro digital hasta cuando retornemos a clases, también puedes contactarte con tu profesor tutor para enviarnos la guía.

❖ 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>

#NoSalgasDeCasa

#CUÍDATE