

PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO
FICHA DE TRABAJO N°2
EDUCACIÓN FÍSICA

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	Abril 2021
MODALIDAD	Sincrónico/Asincrónico	EVALUACIÓN	Sumativa	TIEMPO	
CONTENIDO	planes de entrenamiento.			CURSO	1° MEDIO
OA	Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable				
Habilidades	Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular				
Instrucciones Generales.	El siguiente material se realizó con el objetivo de que los estudiantes conozcan y comprendan los conceptos básicos en relación a la creación y aplicación de un plan de entrenamiento. Leer y completar según lo trabajado en clases.				

- Conceptos básicos.
- Orientaciones para crear un plan de entrenamiento.
- Orientaciones sobre tipos de ejercicios posibles.
- Tipos de ejercicios para realizar en diferentes áreas.



DESCRIBIR EL EJERCICIO A REALIZAR, EL GRUPO MUSCULAR AL CUAL ESTA ENFOCADO EL EJERCICIO Y EL TIEMPO O REPETICIONES REALIZADAS.

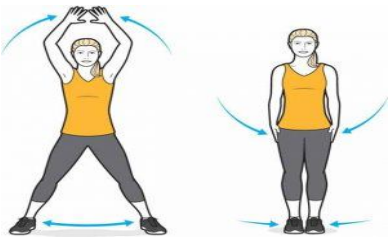
TABLA N°1

	Nombre del Ejercicio.	Grupo muscular que trabaja principalmente	Cantidad De repeticiones o tiempo realizados.
N°1	Movilidad articular	Cuello, rodillas, tobillos, muñecas, hombros.	- Una repetición - 30 seg. Cada ejercicio
N°2			
N°3			
N°4			
N°5			



DESCRIBIR EL EJERCICIO POR MEDIOS DE IMÁGENES, CON EXPLICACIÓN DETALLADA DE LA TÉCNICA DE CADA EJERCICIO, O ACTIVIDAD.

TABLAS N°2

N°1	<div> <div> Salto de tijera: Párese derecho con los pies juntos y las manos a los lados. Salte, abra los pies y ponga ambas manos juntas sobre su cabeza. Saltar de nuevo y volver a la posición inicial. </div> <div>  </div> </div>
N°2	
N°3	
N°4	
N°5	

Formato sesión entrenamiento

Nombre:	Día:	Hora:
Lugar:	Estatura: Peso:	Materiales:
Objetivo general:		
Objetivo de la sesión:		
Tipo de entrenamiento:		

	Contenido Actividades	Tiempo	Observaciones y detalles técnicos
Calentamiento			
Desarrollo			
Vuelta a la calma 10°			
Retroalimentación, observaciones:			

*Envía tus respuestas a jmartinez@caplicacion.cl
*No olvides colocar tu nombre.
*Plazo máximo de entrega: 25 de abril de 2021.