

Educación Física y Salud 1º medio / Unidad 4 / OA3 / Actividad 5

Principios de entrenamiento y condición física

5. Los y las estudiantes planifican ejercicios de fuerza, resistencia y velocidad en el siguiente cuadro. Ejecutan su plan de ejercicios y comparan su registro con el de un compañero o una compañera y proponen adecuaciones a su propio plan de entrenamiento; por ejemplo, incorporar otras actividades o variar la intensidad.

® Ciencias Naturales OA H de 1º medio.

Plan de entrenamiento				
Día	Frecuencia	Intensidad	Duración	Tipo de ejercicio
Lunes	3 a 5 veces por semana	50 - 70%	30 minutos	Trote

Observaciones a la o el docente

Se sugiere proponer a los y las estudiantes que ingresen al siguiente link para calcular su Índice de Masa Corporal en línea: <http://www.eligevivirsano.cl/mueve-tu-cuerpo/indice-masa-corporal/>