

## Educación Física y Salud 1º medio / Unidad 4 / OA3 / Actividad 6

6. Las alumnas y los alumnos se apoyan de la siguiente planilla para elaborar un plan de entrenamiento que deben aplicar durante un mes. Es importante que registren el tipo de actividad, el tiempo y la intensidad del esfuerzo.

7. Semana 1	Frecuencia			Intensidad			Duración			Tipo de ejercicio		
Tipo de ejercicio	R*	FZ*	FL*	R	FZ	FL	R	FZ	FL	R	FZ	FL
Lunes	X			40%			20m			1		
Martes		X	X		IPE 4-5	IPE 4-5		20m	15m		2	3
Miércoles	X			50%			25m			1		
Jueves		X	X		IPE 4-5	IPE 4-5		20m	20m		2	3
Semana 2	Frecuencia			Intensidad			Duración			Tipo de ejercicio		
Tipo de ejercicio	R	FZ	FL	R	FZ	FL	R	FZ	FL	R	FZ	FL
Lunes												
Martes												
Miércoles												
Jueves												
Viernes												
Sábado												
Domingo												
<b>ODELO DE PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO</b>												
Nombre:						Curso:						
Fecha de inicio:						Fecha de término:						
Autoevaluaciones												
Tipo de ejercicios dados por el profesor o la profesora												
Ejercicios de resistencia cardiovascular (uno al menos, por ejemplo, correr, andar en bicicleta, caminar).				Ejercicios de fuerza muscular (al menos seis de los expuestos en el programa).				Ejercicios de flexibilidad (al menos seis de los expuestos en el programa).				

\* Referencias: IPE: Índice de percepción de esfuerzo según la escala de Borg; FZ: Fuerza; FL: Flexibilidad; R: Resistencia cardiovascular, y m: Minutos.