



Centro Educativo de Adultos El Monte
RBD 16.857-2
www.centroadultoselmonte.cl
E-mail: contactoelmonte@gmail.com
942294704

Danilo Ibarra G. Profesor de Educación Física

CURSOS: Primeros A, B

TRABAJO PRÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA

GUÍA DE TRABAJO		
Nombre:	Curso: Primeros A,B	Guía Nº 6
Fecha de Entrega: Mayo 2020	Formato de entrega: Debe ser entregado en formato digital o resuelto en una hoja, al correo: daniloprofe@gmail.com	
Unidad: Programa de Condición Física	OA: Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable	

DISEÑAR UN PLAN DE ENTRENAMIENTO

El plan debe contener lo siguiente: desarrollo de la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad

Considerando:

- 1.- Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas)
- 2.- Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.
- 3.- Las actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.