



**UNIDAD 1: EJERCICIO FISICO Y SALUD**

|  |
| --- |
| **NOMBRE:** |
| **CURSO: 2º Medio** |

|  |
| --- |
| **OBJETIVO:**  **(OA3):** Aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia muscular, la fuerza muscular y la flexibilidad |

**ACTIVIDAD:** Diseña un plan de entrenamiento general, donde exista un

tiempo asignado para el plan de entrenamiento (ejemplo 4 a 6 semanas),

Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación. Este plan debe

realizarse en una tabla, ordenado y claro .

FECHA DE ENTREGA JUEVES 23 DE MARZO HASTA LAS 24:00 HRS





|  |
| --- |
| Recuerda que al realizar tu plan de entrenamiento debes registrar tus pulsaciones antes de comenzar y al finalizar el trabajo, debes realizar pausas de descanso e ir de menos a más, para mejorar la condición fisca debes prepara tu sistema cardiovascular. |