Guía N° 1 - Segundo Trimestre

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Curso: 4°M** | **Fecha:16/07** | **Calificación:** | **Puntaje Ideal: 34 Pts.** | **Puntaje Obtenido:** |

**Nombre del estudiante:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de aprendizaje** | **Indicadores de Evaluación** |
| Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales. | * Elaboran y ponen en práctica un plan personal de entrenamiento de la aptitud física, aplicando los medios de entrenamiento más adecuados * Realizan un diagnóstico de su aptitud física personal |

|  |
| --- |
| **Instrucciones:**   * Escribe tu nombre en el casillero indicado. * Fecha de envío: 16/Julio. * Importante mantenerse hidratado durante la sesión. * Si tienes alguna duda sobre cómo contestar, envía un correo a [Profesora.edfisica88@gmail.com](mailto:Profesora.edfisica88@gmail.com) * **Recuerda** que, al momento de enviar tu guía resuelta en el asunto del correo, debes escribir tu nombre y apellido. |



No olvides que la unica forma de desarrollar tus cualidades fisicas,es colocando en practica la ejecucion de estas, a través del entrenamiento.

Prepara el espacio donde realizaras ejercicios, procura estar en un lugar con ventilacion y lo mas impoortante, mantente hidratado durante toda la sesión

Ítem 1: Desarrolla la batería de ejercicios que se presentan a continuación, responda la cantidad de repeticiones por minuto(r/p) que alcanzo a ejecutar. Luego identifica que cualidad física predomina en cada ejercicio. (24Pts)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ejercicio | r/p (1Pts) | Cualidad física (2Pts) |
|  |  |  |
|  | ¿Cuántos segundos alcanzaste a mantener? |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Ítem 2: Responda según lo visto en clases(10Pts)

1.- ¿Que ejercicio propones para mejorar tu resistencia? (2Pts)

2.- ¿Qué ejercicio podrías realizar para mejorar tu fuerza? (2Pts)

3.-Propone un ejercicio para mejorar la velocidad. (2Pts)

4.-Realiza un cuadro comparativo de la resistencia Aeróbica y Anaeróbica(4Pts):

|  |  |
| --- | --- |
| Aeróbica (2Pts) | Anaeróbica (2Pts) |
|  |  |