 Liceo José Victorino Lastarria

Rancagua

“*Formando Técnicos para el mañana”*

Unidad Técnico-Pedagógica

**GUÍA EDUCACIÓN FÍSICA SEGUNDOS MEDIOS**

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Profesor: Leandro Garrido

**Fecha: 5 a 9 de octubre 2020  
  
O.A. 3: PRIORIZACIÓN CURRICULAR**Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando: -Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). -Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. -Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. -Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. -Ingesta y gasto calórico.

Objetivo de la guía.  
Reconocer elementos relevantes en relación al entrenamiento físico y a una alimentación saludable.

**Preguntas:**

1. ¿Por qué es importante realizar actividad física?
2. Nombre al menos 3 beneficios de realizar actividad física
3. Nombre 3 consecuencias de ser una persona sedentaria
4. ¿Cree usted que es importante crear un plan de entrenamiento? ¿Por qué?
5. ¿Qué relación tiene la alimentación con la actividad física?
6. ¿Qué beneficios aporta una alimentación saludable?
7. ¿Qué consecuencias tiene una alimentación en base a comida chatarra?

**Ticket de salida:**

(Sólo lo contestan los estudiantes que van a retirar guías impresas al Liceo)

Señale que tipo de ejercicio físico contribuye a la eliminación de grasa en el cuerpo y ¿explique el por qué lo escogió?

Dudas o inquietudes: [leandro.garrido@liceo-victorinolastarria.cl](mailto:leandro.garrido@liceo-victorinolastarria.cl)