



PLANIFICANDO EL ENTRENAMIENTO.

Nombre:		CURSO	Nº LISTA	
Fecha:	Fecha de entrega Miércoles 07 de septiembre			
OA 3	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.			
Habilidad(es)	Identificar, discriminar, reconocer, aplicar.			
Actitud(es)	Trabajar responsablemente, investigando y aplicando temáticas de acorde a la unidad.			
Instrucciones	Revisar el instagram del Liceo para ver las capsulas y rutinas de entrenamiento luego en la tabla escribir la rutina que desea seguir en el orden que guste, sin entrenar dos días seguidos el mismo grupo muscular.			

Introducción: Te encuentras en un momento de tu vida en que tu cuerpo a nivel interno y externo evoluciona, cambia, crece, se adapta, es por este motivo que mantener activo tu organismo es esencial para su correcto desarrollo, los beneficios de mantener un buen tono muscular, correcta hipertrofia y movimientos articulares amplios, son solo alguno de los beneficios que obtendrás al realizar una rutina de acorde a tus capacidades además de forjar responsabilidad y disciplina en la misma.

Para llevar una vida saludable debes seguir siempre los siguientes consejos:

1. Desarrollar un entrenamiento del tren inferior (cuádriceps, isquiotibiales, gastrocnemios) dos veces a la semana en el siguiente recuadro debes anotar todo el detalladamente, observando el video de tren inferior en las capsulas del instagram de la asignatura.

Día	Tipo de ejercicio	Numero de series	Cantidad de repeticiones	Tiempo de descanso serie/días	Detallar postura en cada uno de los ejercicios.
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

***Puedes agregar imágenes o descripción al ejercicio realizado, siente libertad en la creación e individualización de tu plan de entrenamiento, hazlo tuyo!**

AUTOEVALUACIÓN:

Anota el nivel de logro de tus aprendizajes hasta ahora según las siguientes categorías de desempeño: **a) Por lograr: 1** **b) Medianamente logrado: 2** **c) Logrado: 3**

Nivel de logro	Indicador
	Identifico el grupo muscular y los músculos secundarios trabajados en la rutina.
	Logro terminar la secuencia que yo desarrolle y cree.
	Sigo las indicaciones para desarrollar la secuencia antes, durante y después del entrenamiento

Conclusiones y retroalimentación:

Establecer los parámetros logrados, ¿qué puedo mejorar?, los aspectos preponderantes a lo hora de desarrollar mi plan de entrenamiento, crear observaciones técnicas y dudas para resolver con el docente.

--