

## Educación Física y Salud 2º medio / Unidad 4 / OA3 / Actividad 1

### Principios de entrenamiento y condición física

1. Los y las estudiantes, en un cuadro semejante al de la figura, elaboran una planificación mensual de variadas actividades físicas (por ejemplo, caminar, correr, andar en bicicleta, hacer un circuito, entre otros) que mantendrán durante el periodo de vacaciones.

Planificación de un entrenamiento personal				
Mes:	Tipo de ejercicio	Tiempo (minutos)	Intensidad (%)	Frecuencia cardiaca de ejercicio (lat/min)
Día				
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				

Ejecutan su plan, comparan la frecuencia cardiaca obtenida en distintos días y evalúan si necesitan modificar su plan de entrenamiento.

® Ciencias Naturales OA H de 2º medio