

8°

básico

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Autogestión de la Actividad Física Entrenamiento.

Para el desarrollo de las capacidades física resulta clave considerar principios que te permiten ordenar tu entrenamiento. A partir de los objetivos que te planteas en las sesiones es importante intencionarlos.

En el diseño de sesiones de entrenamientos, debes considerar principios que permitan la consecución de los objetivos a partir de tus intereses. Según Sánchez (2013) el acrónimo FITT despliega en cuatro palabras:

F	Frecuencia
I	Intensidad
T	Tipo de entrenamiento
T	Tipo de ejercicio



8°

básico

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

- **Frecuencia:** “Se refiere al número de veces que se lleva a cabo una actividad física durante un lapso de tiempo determinado. Generalmente se expresa en sesiones o episodios por semana. Ej. 5 o más veces por semana, distribuidos equitativamente en distintos días” (Gobierno de Chile, 2017).
- **Intensidad:** Según la OMS “La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. Se puede estimar preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para realizar esa actividad”.
- **Tiempo de Entrenamiento:** Se refiere a la cantidad de tiempo que una persona debe invertir en realizar actividades físicas (Gobierno de Chile, 2017).
- **Tipo de Ejercicio:** Se refiere al tipo de actividades sugeridas a realizar por la persona, según grupo etario al que pertenezca (Gobierno de Chile, 2017).



8°

básico

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable



La apreciación de estos principios te permitirá variar las sesiones que plantees y manipular el grado de exigencia de la sesión, frente a eso, debes procurar considerar **conductas de autocuidado**, como respetar las pausas requerida para que los ejercicios que realices no se realicen con vicios posturales que pueda provocar algún tipo de lesión.



Entonces,

Frecuencia	Cantidad de días por semana
Intensidad	Esfuerzo requerido.
Frecuencia	Cuánto tiempo se entrena por sesión.
Tipo	Cuánto tiempo se entrena por sesión.



8°

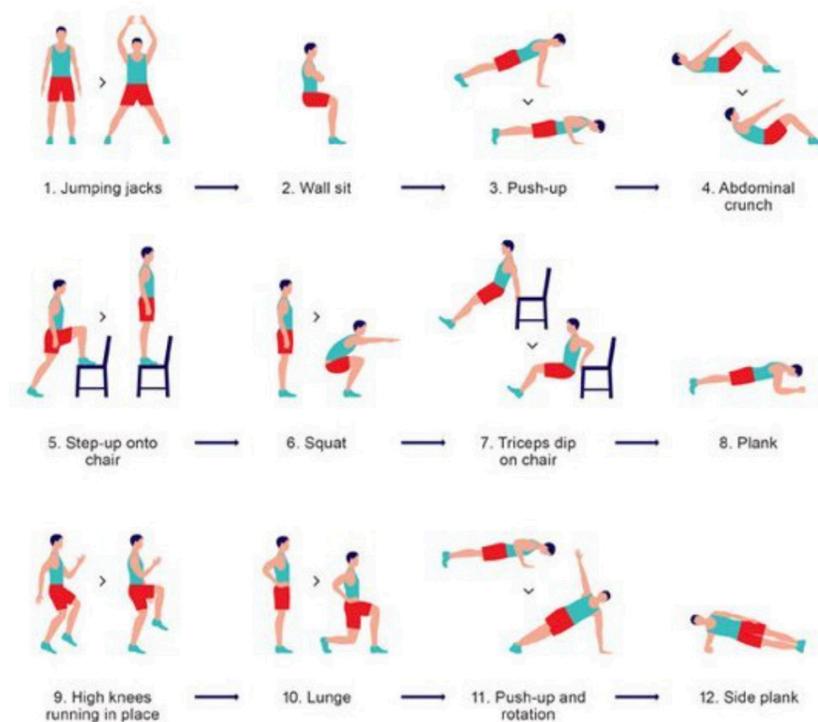
básico

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Actividad

Autogestiona tu propio entrenamiento. Para eso selecciona los ejercicios que más te interese realizar o consideres que puedes realizar mejor por experiencias previas.



¡VAMOS A MOVERNOS!

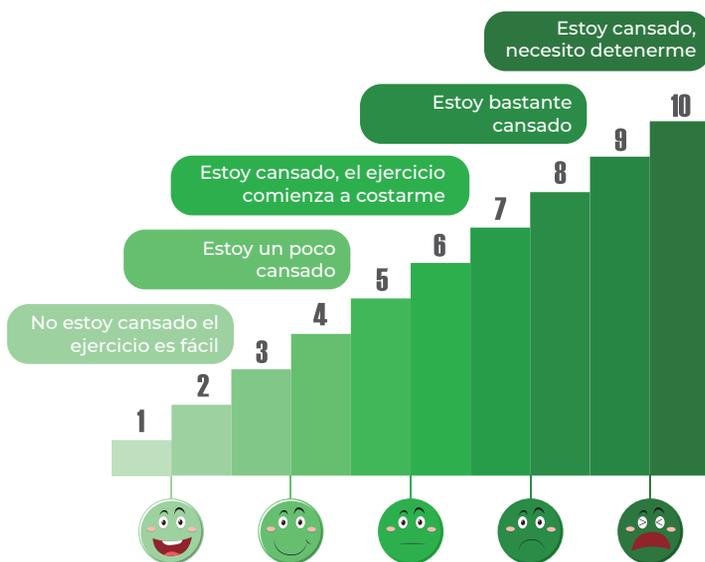
Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Instrucciones

Para la realización de las sesiones, es importante tener estas consideraciones antes de comenzar tu ejercicio los principios de entrenamientos, graficados a continuación:

Con relación a la **frecuencia**, procura poder realizar los ejercicios tres veces por semanas, idealmente todos los días según recomienda la OMS.

En cuanto a la **intensidad** intenta que sea moderada a vigorosa. ¿Cómo lo puedes evidenciar? Por medio de la evaluación de la frecuencia cardíaca o la escala de borg. Recuerda que el responsable de medir la intensidad eres tú.



8°

básico

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Te recomendamos que organices el **tiempo** del ejercicio físico, entre las pausas y descansos.

Te recomendamos que varies los **tipos ejercicios**, considera incluir varios grupos musculares, del tren superior y tren inferior.

Tabla de planificación de entrenamiento.

Registra las sesiones de entrenamiento semanal a partir de lo presentado anteriormente.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Frecuencia					
Intensidad					
Tiempo					
Tipo					



8°

básico

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Los objetivos de aprendizaje que trabajarás en esta sesión:

- **OA3** Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión, tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).
- **OA4** Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

