**Guía de desarrollo enseñanza media
Educación física y salud
Unidad 1 ejercicio físico y salud**

La siguiente guía de desarrollo tiene como objetivo.
-Definir el concepto de planificación deportiva.
- Conocer los conceptos de resistencia aeróbica y la resistencia anaeróbica.
- Reconocer las características de la resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica.

Nombre:………………………………………………………….. Fecha:………………………………………………..

Curso:………………………………………………………………

1. **Definir con sus palabras los conceptos asociados a la planificación deportiva.**

Planificación:

Resistencia:

Aeróbico:

Anaeróbico:

1. **Realizar una planificación con las actividades que realiza durante la semana.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | DIAS DE LA SEMANA |
| Hora | Lunes  | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

1. **Ubicar cada palabra que se encuentran a un costado en la columna que corresponde**

|  |  |
| --- | --- |
| Resistencia aeróbica | Resistencia anaeróbica |
|  |  |

 Conceptos

* Baja intensidad
* Corta duración
* Se trabaja sobre los 5 minutos
* Larga duración
* Alta intensidad
* Se trabaja de 0 segundos hasta 3 minutos
* Pulsaciones por minuto de 160 hasta 220
* Pulsaciones por minuto de 120 hasta 160
1. **Anotar al costado de cada imagen de deporte la capacidad física que corresponde (resistencia aeróbica o resistencia anaeróbica)**





******

******

***“Deja que tus sueños sean más grandes que tus miedos”***