



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

La siguiente guía de desarrollo tiene como objetivo:

- Definir conceptos propios del ejercicio físico.
- Reconocer conceptos claves de los principios del entrenamiento.
- Elaborar un plan de entrenamiento utilizando los métodos mas adecuados.

Nombre:.....

Fecha:.....

Curso:.....

1. Definir los siguientes conceptos

Salud:

Intensidad moderada:

Intensidad vigorosa:

Entrenamiento deportivo:



2. Según los principios de entrenamiento, anteponer el número que corresponda a cada definición:

- | | |
|----------------------|---|
| 1.-Frecuencia | ___ pesas, natación, fútbol, basquetbol. |
| 2.-Intensidad | ___ Regularidad con que se realiza el ejercicio físico |
| 3.-Tiempo | ___ Duración del ejercicio físico |
| 4.-Tipo de actividad | ___ Vigorosidad del ejercicio físico |
| 5.-Progresion | ___ Incremento gradual de las cargas del entrenamiento. |

3. Realizar un plan de entrenamiento mensual, donde se trabaje la resistencia aeróbica y fuerza abdominal.