

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
4° AÑO DE ENSEÑANZA MEDIA

Unidad	UNIDAD 1: Entrenamiento de la aptitud física.
Objetivo de Aprendizaje	Conocer las modificaciones que provocan en el organismo las distintas manifestaciones del entrenamiento físico. Diferenciar por medio de la práctica los medios de entrenamiento orientados a desarrollar las distintas capacidades físicas.

ENTRENAMIENTO

1. Nombre y explique los 4 principios del entrenamiento:

1.	
2.	
3.	

4

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
4° AÑO DE ENSEÑANZA MEDIA

2. Elabore un plan de entrenamiento para 2 semanas, basándose en la información del PPT de entrenamiento más los principios del entrenamiento.
Debe considerar los diferentes tipos de resistencia y la mayor cantidad de grupos musculares posible además de la elongación. No olvidar, de manera primordial, cual será el objetivo de su entrenamiento. Mínimo un plan de 4 días a la semana.
3. Elabore una bitácora en donde registre sus pulsaciones al termino de su rutina por día, sensaciones físicas y psicológicas diarias, dolores, cansancio, pereza, si logró realizar su rutina completa etc. Incluya todos los datos que le parezcan relevantes.

