

**CUARTO AÑO MEDIO**  
**Guía Sumativa 20%**

**Nombres:** \_\_\_\_\_

**Asignatura:**

**Profesor:** Jorge Garrido

**Fecha:** -04-2026

Puntaje Total: 49ptos	Puntaje Obtenido:	Nota:
-----------------------	-------------------	-------

**Principios de entrenamiento y condición física**

**Contenidos a evaluar:** Plan de entrenamiento.

**Objetivo:** Desarrollar un plan de entrenamiento semanal con el fin de generar hábitos de entrenamiento físico en su vida diaria.

**Instrucciones:** Complete cada uno de los espacios solicitados en la planilla del modelo de planificación del entrenamiento. Especifique los ejercicios que utilizara en tanto a resistencia cardiovascular, fuerza y flexibilidad. Finalmente, demarque cada recuadro con la información correspondiente para elaborar su plan de entrenamiento aplicable durante un mes. Es importante registrar el tipo de actividad, tipo de ejercicio, el tiempo y la intensidad del esfuerzo.

MODELO DE PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO		
Nombre:	Curso:	
Fecha de inicio:	Fecha de término:	
Tipo de ejercicios dados por el profesor en clases		
*Ejercicios de resistencia cardiovascular (por ejemplo, correr, andar en bicicleta, caminar).	*Ejercicios de fuerza muscular (al menos seis a elección).	*Ejercicios de flexibilidad (al menos seis a elección).
Ejercicios propuestos por el/la estudiante (3ptos c/u)		
Resistencia cardiovascular:	Fuerza:	Flexibilidad:



