Planificando mi actividad física

Hoja de trabajo

Unidad 3

Instrucciones: Planifica un programa de actividad física, ejercicio físico o deporte. Define tus objetivos de salud, te recomiendo que sean claros y concretos.

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Establece la siguiente información en relación con lo aprendido y según tu criterio y preferencia para iniciar con su programa de actividad física, ejercicio físico o deporte:

|  |  |
| --- | --- |
| **Determina su zona de Actividad física saludable** |  |
| **Frecuencia (veces por semana)** |  |
| **Intensidad (frecuencia cardiaca)** |  |
| **Tiempo (Duración de cada sesión)** |  |
| **Tipo de ejercicio (aérobico/anaeróbico)** |  |

A continuación, se te solicita planificar en la siguiente tabla el contenido de cada sesión considerando las fases de cada sesión (calentamiento, parte principal y fase de enfriamiento)

| **Semana** | **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** | **Sábado** | **Domingo** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1ª | Calentamiento:  Entreno:  Recuperación: | Calentamiento:  Entreno:  Recuperación: | Calentamiento:  Entreno:  Recuperación: | Calentamiento:  Entreno:  Recuperación: | Calentamiento:  Entreno:  Recuperación: | Calentamiento:  Entreno:  Recuperación: | Calentamiento:  Entreno:  Recuperación: |
| 2ª | Calentamiento:  Entreno:  Recuperación: | Calentamiento:  Entreno:  Recuperación: | Calentamiento:  Entreno:  Recuperación: | Calentamiento:  Entreno:  Recuperación: | Calentamiento:  Entreno:  Recuperación: | Calentamiento:  Entreno:  Recuperación: | Calentamiento:  Entreno:  Recuperación: |
| 3ª | Calentamiento:  Entreno:  Recuperación: | Calentamiento:  Entreno:  Recuperación: | Calentamiento:  Entreno:  Recuperación: | Calentamiento:  Entreno:  Recuperación: | Calentamiento:  Entreno:  Recuperación: | Calentamiento:  Entreno:  Recuperación: | Calentamiento:  Entreno:  Recuperación: |
| 4ª | Calentamiento:  Entreno:  Recuperación: | Calentamiento:  Entreno:  Recuperación: | Calentamiento:  Entreno:  Recuperación: | Calentamiento:  Entreno:  Recuperación: | Calentamiento:  Entreno:  Recuperación: | Calentamiento:  Entreno:  Recuperación: | Calentamiento:  Entreno:  Recuperación: |