Colegio Santa Bárbara
Formando emprendedores que suben escalones

Departamento: Educación Física y Salud.
Correo del Docente: sergiovalenzuela_88@hotmail.com
ed.fisica.s.b2016@gmail.com

GUIA DE APRENDIZAJE N°1 II SEMESTRE
ASIGNATURA: Educación Física y Salud CURSO: I ° Medio
PROFESOR: Sergio Valenzuela González – Victor Valdés León.

Nombre y Apellidos:

Curso: **Fecha:**

Vida Activa y Saludable

OA 3: Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad.

Recomendación: realizar ejercicio en un espacio adecuado y que tenga ventilación.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO HIIT CARDIOVASCULAR.

TIEMPO	EJERCICIO	OBSERVACIÓN / AJUSTES	SERIES	REP
10 minutos	Ejemplos de calentamiento			

Departamento: Educación Física y Salud.
Correo del Docente: sergiovalenzuela_88@hotmail.com
ed.fisica.s.b2016@gmail.com

- El HIIT o entrenamiento en intervalos de alta intensidad es una de las formas más efectivas que existen tanto para mejorar la resistencia como para quemar más grasa. Esto es debido a que mejora la capacidad del cuerpo para oxidar tanto la glucosa como la grasa

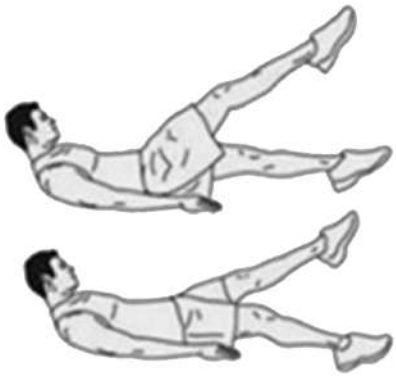
CALENTAMIENTO.

Durante 10 minutos

Departamento: Educación Física y Salud.
Correo del Docente: sergiovalenzuela_88@hotmail.com
ed.fisica.s.b2016@gmail.com

RUTINA HIIT.

*ABDOMINAL TIJERA 4 SERIES DE 15 REPETICIONES.



* PLANCHA 4 SERIES DE 20 SEGUNDOS.

*SENTADILLA ISOMÉTRICA 4 SERIES DE 20 SEGUNDOS.

*ESTOCADA 4 SERIES DE 15 REPETICIONES.

ELONGACIÓN DURANTE 10 MINUTOS.