



Guía de aprendizaje N°1 II SEMESTRE
Asignatura: Educación Física y Salud Curso: II° Medio
Profesores: Victor Valdes 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 y la fuerza Muscular, considerando: Frecuencia, intensidad, tiempo de duración, recuperación, progresión y tipo de ejercicio.

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

Entrenamiento en HIIT

Entrenamiento HIIT (high intensity interval training), ejercicio de alta intensidad y corta duración con periodos cortos de descanso

En el caso del entrenamiento que realizaremos en de una intensidad media

Se realizaran 6 ejercicios a intensidad alta 3 vueltas 3 veces por semana mínimo

Debes realizar el ejercicio partiendo en un tiempo 45 segundos la primera vuelta 30 segundos la segunda vuelta y una tercera vuelta con tan solo 15 segundos, con pausa por vuelta de 40 segundos y por ejercicio de 20





Colegio

Santa Bárbara

Formando emprendedores que suben escalones

Departamento: Educación Física y Salud.

Correo del Docente: ed.fisica.s.b2016@gmail.com

Tabla de entrenamiento

Ejercicio	Cantidad primera vuelta 45 segundos	Cantidad segunda vuelta 30 segundos	Cantidad tercera vuelta 15 segundos	Pulsaciones antes del ejercicio	Pulsaciones al terminar todas la series	Cantidad de repeticiones logradas	Elongación músculos trabajados
Skipping							
Plancha en subida							
Skipping							
Plancha con pierna al adelante intercalada							
Plancha							
Plancha con pierna al adelante intercalada							
Sentadilla con salto							
Salto cruzado							
Sentadilla con salto							