



Colegio

Santa Bárbara

Formando emprendedores que suben escalones

Departamento: Educación Física y Salud.

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

GUIA DE APRENDIZAJE N°1 II SEMESTRE
ASIGNATURA: Educación Física y Salud CURSO: III ° Medio
PROFESOR: VICTOR VALDES LEON

Nombre y Apellidos:

Curso:

Fecha:

Vida Activa y Responsabilidad con la Comunidad

OA3: Aplicar responsablemente un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.

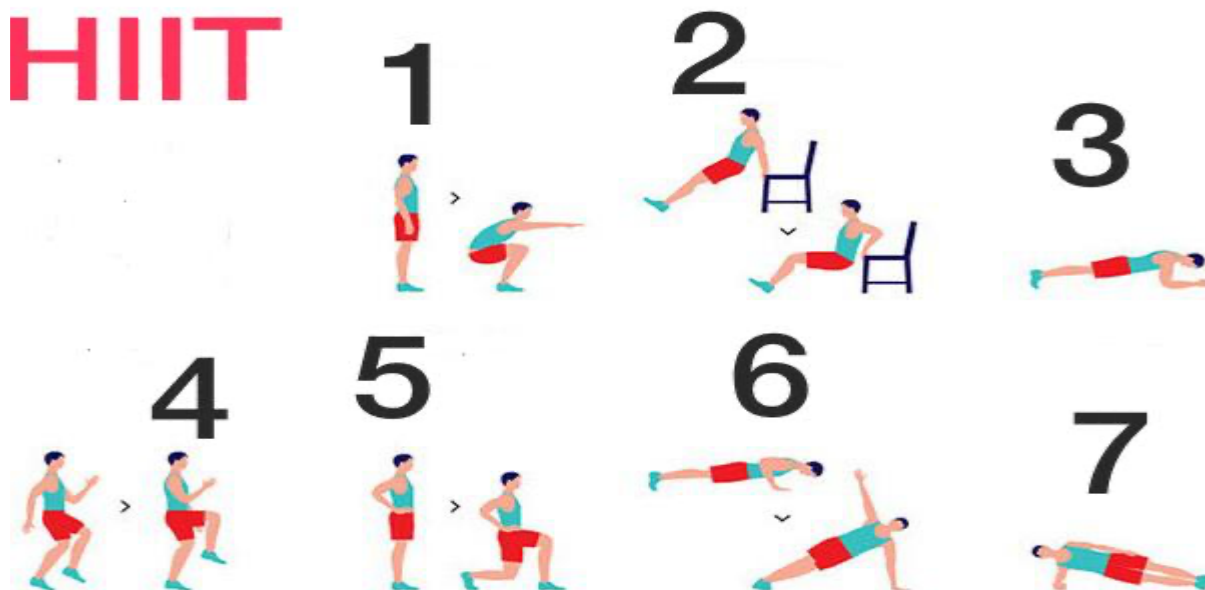
Recomendación: realizar ejercicio en un espacio adecuado y que tenga ventilación.

Entrenamiento en HIIT

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

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

Debes realizar el ejercicio partiendo en un tiempo 60 segundos la primera vuelta 40 segundos la segunda vuelta y una tercera vuelta con tan solo 20 segundos, con pausa por vuelta de 60 segundos y por ejercicio de 20



[illegible][illegible]