

GUIA DE APRENDIZAJE N°1 II SEMESTRE
ASIGNATURA: Educación Física y Salud CURSO: 7 ° Básico
PROFESOR: VICTOR VALDES L.

Nombre y Apellidos:

Curso:

Fecha:

Vida activa y saludable

OA 3: Desarrollar resistencia cardiovascular, fuerza muscular, velocidad y flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.

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

Trabajo de intensidad moderada 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 intimidad media

Se realizaran 6 ejercicios a intensidad media con 2 vueltas 3 veces por semana mínimo

Deben anotar en una tabla (1) la cantidad que realizo y los músculos que trabajo y la fecha en la que realizo menos repeticiones

Deben anotar en una tabla (2) la cantidad que realizo y los músculos que trabajo y la fecha en la que realizo más repeticiones





Tabla de entrenamiento 1

Ejercicio	20 segundos Cantidad lograda	Pausa 15 segundos Hidratarse (opcional)	20 segundos Cantidad lograda	Músculos trabajado	Elongación de los músculos	Fecha de realización
Skiping						
Subida en plancha						
Plancha extendida						
Salto cruzado						
Gancho cruzado						
Gancho cruzado en flexión de piernas						



Tabla de entrenamiento 2

Ejercicio	20 segundos Cantidad lograda	Pausa 15 segundos Hidratarse (opcional)	20 segundos Cantidad lograda	Pausa 15 segundos	Músculos trabajado	Elongación de los músculos
Skiping						
Subida en plancha						
Plancha entendida						
Salto cruzado						
Gancho cruzado						
Gancho cruzado en flexión						