

GUIA DE APRENDIZAJE N°1 II SEMESTRE
ASIGNATURA: Educación Física y Salud CURSO: 8 ° 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.

Entrenamiento HIIT MEDIANAMENTE MODERADO

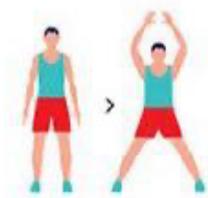
Entrenamiento HIIT (high intensity interval training), ejercicio de alta intensidad y corta duración con periodos cortos de descanso

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

Se realizaran 5 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

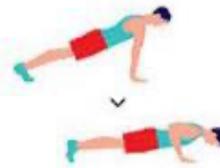
Deben anotar en una tabla (2) la cantidad que realizo y los músculos que trabajo y la fecha en la que realizo más repeticiones



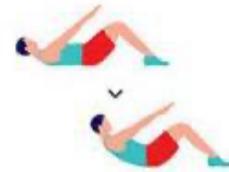
1.



2.



3.



4.



5.

HIIT



Tabla de entrenamiento 1

Ejercicio	25 segundos Cantidad lograda	Pausa 20 segundos Hidratarse (opcional)	25 segundos Cantidad lograda	Músculos trabajado	Elongación de los músculos	Fecha de realización
Salto cruzado						
Sentadilla en pared						
Flexo extensión de brazos						
Abdominal Corto						
Gancho cruzado						
Subida en silla						



TABLA DE NETRENAMIENTO 2

Ejercicio	25 segundos Cantidad lograda	Pausa 20 segundos Hidratarse (opcional)	25 segundos Cantidad lograda	Músculos trabajado	Elongación de los músculos	Fecha de realización
Salto cruzado						
Sentadilla en pared						
Flexo extensión de brazos						
Abdominal Corto						
Gancho cruzado						
Subida en silla						