



Guía de Trabajo N°12 Educación física y salud

Profesor(a) Fabián Campaña Osorio

Curso: 1ro Medio. Fecha: ___/___/___

Nombre alumno(a) _____

- **Objetivos de aprendizaje:** (OA3) Diseñar, evaluar 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
- (OA4) Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos.
- (OA2) Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas
- (OA5) Participar, liderar y promover una variedad de actividades físicas

➤ tareasedfisicajbd@gmail.com

Indicaciones:

- Para quienes no tengan la posibilidad de imprimir esta guía, pueden copiar y responder en sus cuadernos
- Link explicativo del profesor de como realizar rutina de ejercicios
<https://www.youtube.com/watch?v=ZPihShMbnS8>
- Rutina de ejercicios full body
- Descanso de 20 segundos antes de pasar al siguiente circuito
- Realizar 2 series

ENTRENAMIENTO HIIT PARA PRINCIPIANTES 18 MIN

Complete cada circuito 3 veces antes de pasar al siguiente circuito

CIRCUITO 1

 **:30** Zancadas alternas

 **:30** Tabla plegada

 Descansa

CIRCUITO 2

 **:30** Flexiones en pica

 **:30** Escalador de montaña

 Descansa

CIRCUITO 3

 **:30** Flexiones diamante

 **:30** Burpees

 Descansa

CIRCUITO 4

 **:30** Tabla abdominal

 **:30** Tabla lateral izquierda y derecha