



Guía de Trabajo N°12 Educación física y salud

Profesor(a) Fabián Campaña Osorio

Curso: 2do 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.
- (OA1) Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: > Un deporte individual
- (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 segundo 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

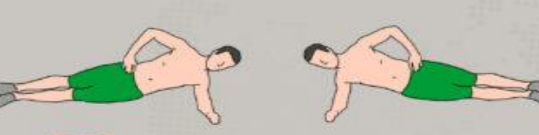


Descansa

CIRCUITO 4



:30 Tabla abdominal



:30 Tabla lateral izquierda y derecha