

GUÍA NÚMERO 8

Objetivo de aprendizaje: ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física. (EF 4° OA: 06) (EF 5° OA:6) (EF 6° OA:06)

- 1) Link para realizar esta actividad <https://www.youtube.com/watch?v=p-U6JJqyJ34>

Ejercicios modalidad hiit.	Semana 1 (3 a 7 de agosto)	Semana 2 (10 a 14 de agosto)	Semana 3 (17 a 21 de agosto)	Semana 4 (24 a 28 de agosto)
SENTADILLA CON SALTO 10 REPETICIONES				
LEVANTAMIENTO DE RODILLAS 40 SEG.				
ESTOCADA 10 REPETICIONES				
SENTADILLA 10 REPETICIONES				
ABDOMINALES 15 REPETICIONES				
SALTO RODILLAS ARRIBA 40 SEGUNDOS				
PLANCHA 15 SEGUNDOS				

Instrucciones de La Actividad

El trabajo consiste en mejorar tu condición física, llevando un registro de los ejercicios en cada semana.

- 1) En la siguiente semana deben ir aumentando la cantidad de repeticiones de cada ejercicio, "fijándote en el rango de progresión por semana" registrándolo en el recuadro.
- 2) Para eso te dejamos un link para que realices este hiit mirando y siguiendo los ejercicios.
<https://www.youtube.com/watch?v=p-U6JJqyJ34>
- 3) Debes pegar o dibujar el cuadro en tu cuaderno, para poder anotar el registro semanal
- 4) Antes de comenzar, debes realizar un calentamiento, estirando los músculos de tu cuerpo.
- 5) Cada serie completa de ejercicio lo puedes realizar max. 3 veces
- 6) El descanso entre cada serie puede ser de 1 minuto.
- 7) Realizar la actividad 3 veces a la semana (debes escoger 3 días de la semana para realizar la actividad). No olvides elongar una vez finalizado el ejercicio.
- 8) A través de tu experiencia al realizar los ejercicios, cuéntanos que cambios se produjeron en tu cuerpo (Ej.: aumento de los latidos del corazón, cansancio, alegría, dolor muscular, etc.) y cual fue tu experiencia al realizar ésta actividad, registrándolo en tu cuaderno. Así cuando regresemos a clases puedas presentar ésta actividad.

Si tienes alguna duda puedes contactar con tu profesor de educación Física:

carolinaurrejola@gmail.com

marcelalucero@gmail.com

ginoavendaños@gmail.com

