



Guía de Trabajo N° 7 Educación física y salud

Profesor(a) Fabián Campaña Osorio
Nombre alumno(a) _____

Curso: 2do Medio. Fecha: ____/____/____

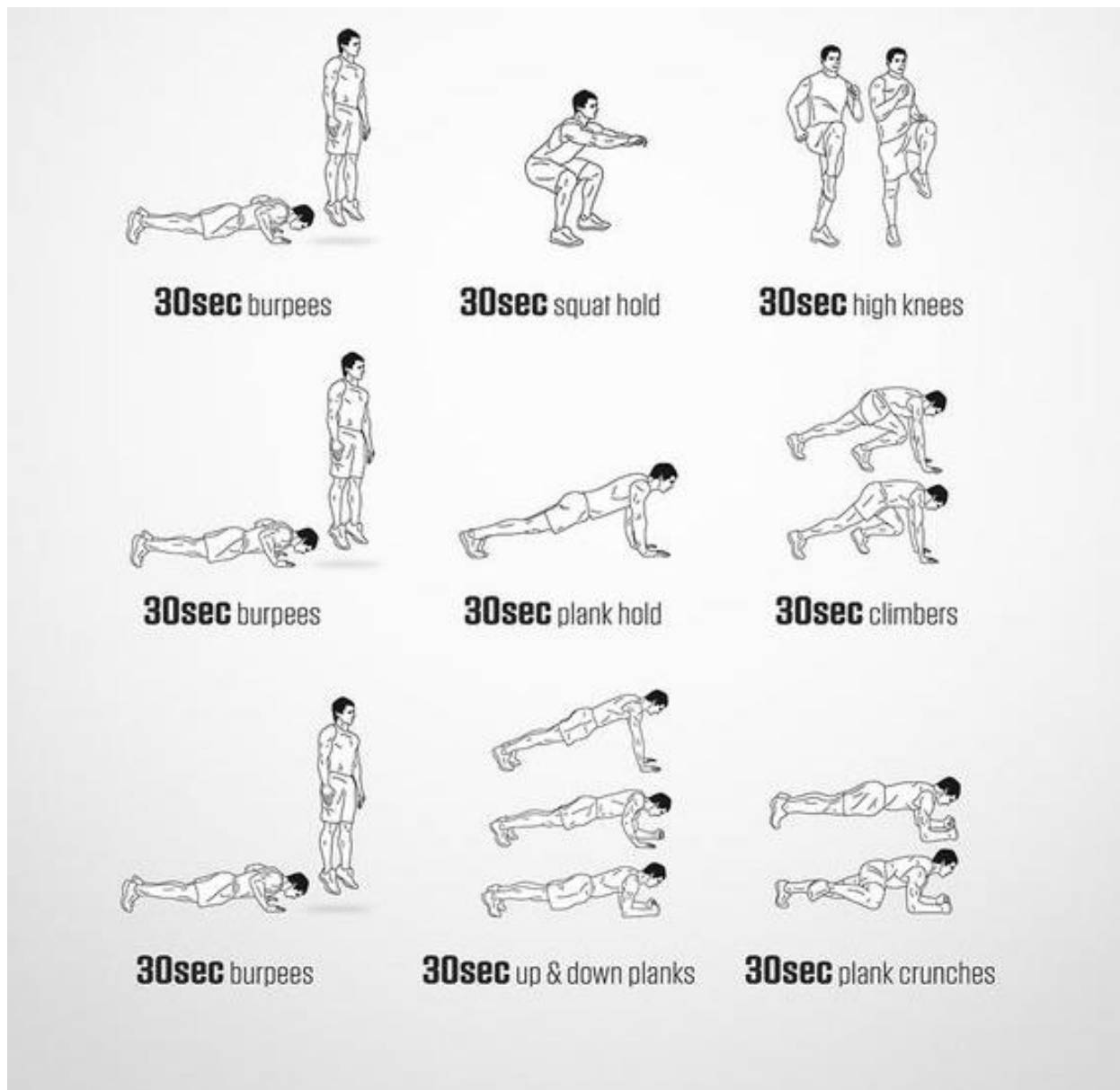
- **Objetivos de aprendizaje:** (OA3) Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad
- (OA4) Practicar regularmente una variedad de actividades físicas 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
- Grabarse o fotografiarse.
- Realizar la siguiente rutina:
30 segundo de cada ejercicio repetir 3 veces
- Realizarlo tres veces a la semana

VAMOS A REALIZAR EL HIIT





20sec high knees



20sec climbers



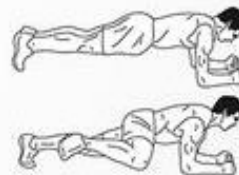
20sec high knees



20sec plank crunches



20sec plank hold



20sec plank crunches



20sec jump squats



20sec jumping jacks



20sec jump squats