



Guía de Trabajo N° 7 Educación física y salud

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

Curso: 8vo Basico. Fecha: ____/____/____

- **Objetivos de aprendizaje:** (OA 4) Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.
- **(Correo para consultas: tareasedfisicabd@gmail.com)**

Indicaciones:

- Para quienes no tengan la posibilidad de imprimir esta guía, pueden copiar y responder en sus cuadernos.
- Grabarse o fotografiarse
- Realizar entrenamiento HIIT de 18 min tres veces por semana

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

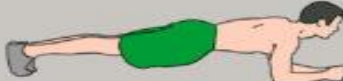
Descansa

CIRCUITO 3

:30 Flexiones diamante

:30 Burpees

Descansa

CIRCUITO 4

:30 Tabla abdominal

:30 Tabla lateral izquierda y derecha
