



# Plan de trabajo

## EDUCACIÓN FÍSICA 8°BÁSICO

**Objetivo:** Practicar actividad física desde el hogar y reconocer medidas de seguridad

**Habilidad:** carrera, coordinación, conducción y manejo del esquema corporal.

Jueves 30 de julio	Jueves 04 de Agosto
<b>Trabajo en casa</b> Rutina de entrenamiento HIT para realizar en el hogar	<b>Trabajo en casa</b> Rutina de entrenamiento HIT para realizar en el hogar

- **Mensaje**

***Es importante que el alumno (a) realice de manera práctica las actividades en casa dos veces a la semana para que evidencie el mantenerse físicamente activo.***



## ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL HOGAR EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 8º BÁSICO

### Ejercitémonos en casa

# ENTRENAMIENTO HIIT PARA PRINCIPIANTES

# 18 MIN

Complete cada circuito 3 veces antes de pasar al siguiente circuito

<b>CIRCUITO 1</b>  <b>:30</b> Zancadas alternas	 <b>:30</b> Tabla plegada	 Descansa
<b>CIRCUITO 2</b>  <b>:30</b> Flexiones en pica	 <b>:30</b> Escalador de montaña	 Descansa
<b>CIRCUITO 3</b>  <b>:30</b> Flexiones diamante	 <b>:30</b> Burpees	 Descansa
<b>CIRCUITO 4</b>  <b>:30</b> Tabla abdominal	 <b>:30</b> Tabla lateral izquierda y derecha	

Realizar rutina entrenamiento HIT recomendada en YouTube

Nombre video: Entrenamiento HIIT en casa 15 minutos | Rutina Quemagrasas | Ejercicios en casa

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=7Z6S8eLBigI>



**Prof. Natalia Lobos Reyes**  
Colegio Abraham Lincoln M. College  
Educación Física y Salud

## Responde:

- Indica que ejercicios realizaste en el entrenamiento de video recomendado.
- ¿Cuántas series realizaste de cada ejercicio?
- ¿Cuánto tiempo dura la rutina que hiciste?
- ¿Qué medidas de seguridad tomarías antes de realizar esta rutina de entrenamiento?