



Plan de trabajo

7° Básico Educación Física

Viernes 12 de Junio	Viernes 19 de Junio
Trabajo en casa	Trabajo en casa
Realizar guía de metodología de entrenamiento y ejercicios del video.	Realizar guía de metodología de entrenamiento y ejercicios del video.

ACTIVIDAD PARA LA CASA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 7º BÁSICO

Objetivo: conocer y practicar tipos entrenamientos a través de la actividad física desde el hogar

Habilidad: Resistencia cardiovascular, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

Metodología de Entrenamiento:

Hiit: Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad

Realizar ejercicio físico consiste en ejecutar actividades de manera planificada. De este concepto se desprenden los métodos de entrenamiento que se definen como procedimientos sistemáticos, desarrollados en la práctica deportiva para alcanzar los objetivos planteados (Weineck, J, 2005).

TIPOS DE ENTRENAMIENTO



(Weineck, 2015)

Dada la facilidad y los pocos recursos materiales y de espacio que se requieren, se propone para el desarrollo de la condición física puedan realizar el método interválico donde encontramos la Metodología Hiit (high intensity interval training que se traduce como Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad).



El Hiit se puede definir como ejercicios repetidos de gran intensidad y máxima velocidad con periodos de ejercicios de baja potencia y de descanso absoluto (Coral et al., 2016). Debido a sus características, se aconseja que sea desarrollado con total seriedad, preparación y autocuidado ya que implica trabajos de alta intensidad.

Los ejercicios realizados con cualquier método de entrenamiento deben ser desarrollados con máxima precaución, para evitar lesiones a corto plazo.

En entrenamiento Hiit tiene variados beneficios y entre ellos podemos identificar (Mezcua-Hidalgo et al., 2019; Abarzúa et al., 2019):

Mejora su rendimiento aeróbico

Disminuye el IMC

Disminuye la grasa corporal

Aumento la atención selectiva

Disminuye la insulina en plasma

Aumento de la concentración

Actividad

Antes de realizar la actividad sugerida, te invitamos a que organices y realices un calentamiento (movimiento articular y activación)

EJERCICIO	ZONA DEL CUERPO QUE PREPARAS PARA LA ACTIVIDAD	TIEMPO

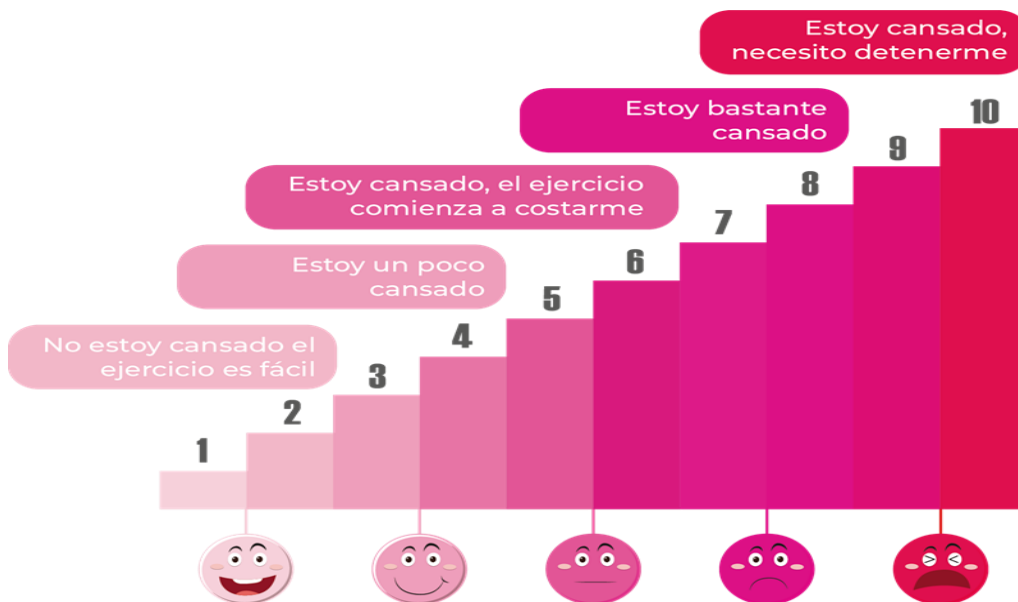
Consideraciones previas al desarrollo de la actividad.

Si bien el HIIT se desarrolla a alta intensidad, te invitamos a que la intensidad que la realice sea equivalente entre un 6 a 7 en la escala de medición de esfuerzo. Recuerda que tú eres quién mejor puede interpretar las señales de tu cuerpo.



Escala de medición de esfuerzo:

¡Óptima intensidad entre 6 y 7!



Te proponemos a continuación este video, que contiene una sesión con entrenamiento

¡Recuerda que siempre puedes invitar a alguien que viva contigo para realizar estas rutinas!

Video#1

(Video sugerido por el Ministerio de Educación para realizar actividad física en el hogar)

13



Brutal HIIT Ladder Workout - 20 Minute HIIT Workout at Home

<https://www.youtube.com/watch?v=cZnsLVArlt8&t=165s>