**GUIA DE TRABAJO DE EDUCACION FISICA PARA 1º, 2º Y 4º MEDIO**

**UNIDAD Nº 1**

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE 1º MEDIO:**

**OA 3**

Diseñar 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, considerando:

* Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).
* Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.
* Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.
* Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.
* Ingesta y gasto calórico.

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE 2º MEDIO:**

**OA 3**

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, considerando:

* Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).
* Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.
* Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.
* Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.
* Ingesta y gasto calórico.

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE 4º MEDIO:**

**APRENDIZAJE ESPERADO:** Conocen las modificaciones que provocan en el organismo las distintas manifestaciones del entrenamiento físico

**DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD PARA 1º, 2º Y 4º MEDIO**

Realizar investigación en la web respecto a métodos de entrenamiento de la condición física en general. Dicha actividad debe ser realizada en el cuaderno de educación física y será revisada una vez se retomen las clases normales.

**ACTIVIDAD Nº 1**

Investigar el método de entrenamiento HIIT

* ¿En que consiste este método de entrenamiento?
* Beneficios y riesgos del HIIT
* Pautas a seguir antes de iniciar un entrenamiento HIIT.
* Ejemplos de ejercicios HIIT.