

GUÍA DE APRENDIZAJE N° 6

ASIGNATURA/MÓDULO: Educación Física y Salud	CURSO: 3º MEDIO
DOCENTE: Francisca Pizarro	
CORREO ELECTRÓNICO DOCENTE: franciscaeficp@gmail.com	
ALUMNO/A:	FECHA:
OBJETIVO DE APRENDIZAJE: Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para mejorar la condición física utilizando el método de entrenamiento Hiit.	
LINK DE APOYO: https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSNz_VY (rutina de ejercicio)	
INSTRUCCIONES GENERALES AL ESTUDIANTE	
<p>1. La presente guía de aprendizaje SI DEBE SER ENVIADA O ENTREGADA PARA SER REVISADA. Puedes utilizar tu cuaderno o imprimirla y desarrollar en la misma guía. Si tienes computador puedes resolverla en un archivo (WORD) y enviarla a tu profesor/a de asignatura y/o módulo, a través de correo electrónico. Los estudiantes que NO tengan la posibilidad de enviar sus guías por correo electrónico, sugerimos mantener sus trabajos en carpetas en forma ordenada, hasta que sean solicitadas por su profesor/a de asignatura y/o módulo.</p> <p>2. NO OLVIDES indicar en el ASUNTO del correo electrónico, el curso al que perteneces, la guía que consultas y tu nombre. Por ejemplo, “3º BÁSICO ROBLE, GUIA 6, NOMBRE ESTUDIANTE”, para poder agilizar la respuesta que esperas.</p> <p>3. RECUERDA que, en caso de dudas, puedes comunicarte con tu profesor/a de asignatura y/o módulo de lunes a viernes, de 08:30 a 17:00 horas, a través de correo electrónico. Recibirás tu respuesta en un máximo de 3 días hábiles.</p>	

ENTRENAMIENTO HIIT

El término HIIT proviene del concepto en inglés High Intensity Interval Training, es decir, Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad. Podríamos definirlo como periodos repetidos de ejercicio de alta intensidad desarrollados a la máxima velocidad o potencia intercalados con periodos de ejercicio de baja intensidad o reposo absoluto.

El HIIT es aplicable a diferentes actividades (Bicicleta, Pesas Rusas, Cinta, Entrenamiento en suspensión, etc...) y permite ir variando los ejercicios, los tiempos de descanso y actividad... Eso sí, algo que notarás sea cual sea tu actividad, es que el entrenamiento HIIT es muy concentrado durante el tiempo que dura la sesión, por lo que aprovecharás los minutos al máximo.

Es importante que realices los movimientos de cada intervalo a **alta intensidad**, es decir, que te muevas lo más rápido posible, aunque claramente a medida que avanza el tiempo de entrenamiento, la fatiga se hará notar y tu ritmo decaerá. Es fundamental que realices un calentamiento previo así como una vuelta a la calma y que en los cortos periodos de descanso, bebas agua para hidratarte.



Sus principales beneficios son:

- Mejora la capacidad cardiaca y pulmonar.
- Aumenta la resistencia más rápido que el propio **entrenamiento** de resistencia.
- El cuerpo consume calorías y quema grasa corporal horas después del **entrenamiento**.
- Favorece el aumento de la masa muscular.

ACTIVIDAD: Selecciona 3 días de la semana para realizar una rutina de entrenamiento HIIT escogiendo al menos 4 ejercicios que cumplan con las características de este tipo de entrenamiento y **ejecuta el máximo de repeticiones en 30 segundos**. Deberás repetir la rutina como mínimo dos veces por día. Puedes realizar un número mayor de sesiones siempre y cuando no te expongas a una fatiga excesiva o algún tipo de lesión. **Recuerda completar las tablas de registro para evidenciar el trabajo realizado.**

EJERCICIOS SUGERIDOS





IMPORTANTE

- Recuerda que antes de comenzar debes hacer movilidad articular, calentamiento (trotar, saltar la cuerda, bailar, entre otros) y estiramiento para preparar la musculatura y el organismo en general.
- Bebe agua antes, durante y después de hacer ejercicio.
- Al finalizar tu rutina debes realizar trabajo de estiramiento para cada grupo muscular.

Si estás **eximido(a) de realizar esfuerzo físico** debes investigar sobre las principales características del entrenamiento funcional. Puedes hacerlo en formato Word o en su defecto registra la información solicitada en tu cuaderno.

TABLAS DE REGISTRO

Fecha		Hora de inicio		Hora de término		Nº de sesiones en el día	
Actividad de calentamiento		Ejercicio		Nº de repeticiones en 30 segundos		Intensidad del ejercicio (vigorosa, moderada o baja)	

Fecha		Hora de inicio		Hora de término		Nº de sesiones en el día	
Actividad de calentamiento		Ejercicio		Nº de repeticiones en 30 segundos		Intensidad del ejercicio (vigorosa, moderada o baja)	

Fecha		Hora de inicio		Hora de término		Nº de sesiones en el día	
Actividad de calentamiento		Ejercicio		Nº de repeticiones en 30 segundos		Intensidad del ejercicio (vigorosa, moderada o baja)	