

# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

## 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).



# 7°

básico

# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

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 realizado mediante cualquier método de entrenamiento, deben ser desarrollado con máxima precaución y rigurosidad técnica para evitar vicios posturales que puede implicar lesiones en el 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



# 7°

básico

# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

## 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 prepararás 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 realices sea equivalente entre un 6 a 7 en la escala de medición de esfuerzo.

Recuerda que tu eres quién mejor puede interpretar las señales de tu cuerpo.



# 7°

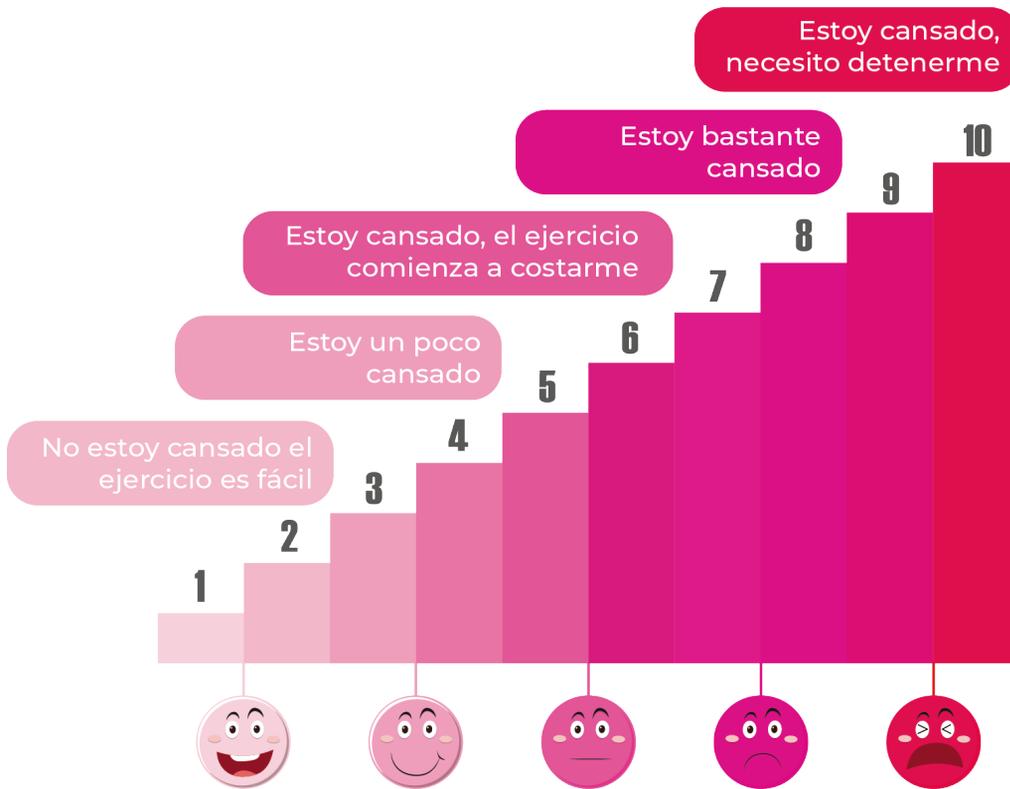
básico

# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

## Escala de medición de esfuerzo:

¡Óptima intensidad entre 6 y 7!



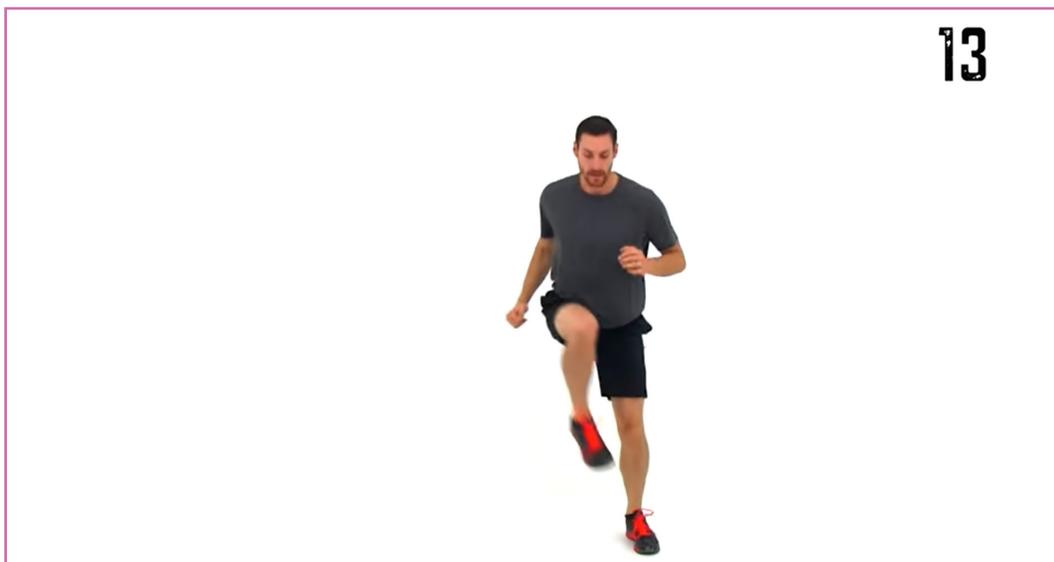
Te proponemos a continuación este video, que contiene una sesión con entrenamiento Hiit.

# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

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

## Video #1



<https://www.youtube.com/watch?v=cZnsLVArIt8&t=165s>



7°  
básico

# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Estas actividades permiten lograr los siguientes objetivos de aprendizaje del Currículum de Educación Física y Salud.

- **OA3** Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: frecuencia, intensidad, tiempo de duración, tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

