



Prof. Nicole Farías

Consultas a mi correo: Nicoefi.profe@gmail.com

Horarios: lunes a viernes de 09:00 am hasta las 16 hrs.

GUÍA N°13 TALLER DEPORTIVO

Nombre:

Fecha:

Curso: 1° MEDIO

Objetivo:

- Identificar tipos de acondicionamiento físico específicamente rutinas de entrenamiento a través de HIIT.

INSTRUCCIONES:

- **Plazo máximo** para entregar la guía es el viernes **25 de septiembre hasta las 16 hrs.**
- La **ENTREGA** de esta guía será a través de **fotos claras** las cuales deben ser **enviadas a mi correo** en caso de que **imprima la guía**, también me puede mandar respondido **este mismo archivo** si es que la responde desde el **computador**.
- Deberán investigar sobre el tipo de entrenamiento HIIT que sirve para realizar acondicionamiento físico. Por lo tanto, debe responder las siguientes preguntas:

1. ¿Qué significan las siglas HIIT?

2. ¿Qué es y cuál es el objetivo del entrenamiento HIIT?

3. Nombre 3 tipos de ejercicios que se pueden utilizar en una rutina de HIIT:

1.-

2.-

3.-



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Prof. Nicole Farías

Consultas a mi correo: Nicoefi.profe@gmail.com

Horarios: lunes a viernes de 09:00 am hasta las 16 hrs.

4. Nombre 5 beneficios del entrenamiento HIIT:

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

5. Entrenamiento HIIT:

| VENTAJAS | DESVENTAJAS |
|----------|-------------|
| 1.- | 1.- |
| 2.- | 2.- |
| 3.- | 3.- |