

EDUCACION-FISICA-PRIMEROSAB-OA6-GUIA-27SEMANA30.

Objetivo: Ejecutar rutina de entrenamiento utilizando el método Tabata para fortalecer la resistencia cardiovascular y muscular. .

OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos

indicadores:

* Ejecutan actividades de desplazamientos en circuitos o ejercicios continuos que desarrollen la resistencia.

* Ejecutan actividades físicas que incrementen la frecuencia cardiaca, la sensación de calor y la fuerza muscular, guiados por el docente.

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Fecha : 09 al 13 de noviembre del 2020

***Obligatorio**

1. Nombre completo *

2. Curso *

Marca solo un óvalo.

1° año A

1° año B

Instrucciones

- 1.- Lea el recordemos que tiene que ver con lo trabajado en la semana pasada (cuadro de color verde).
- 2.- Luego leer el nuevo contenido que está en recuadro amarillo.
- 3.- Realiza el desafío paso a paso.(El vídeo lo puedes ver y luego ejecutar)
- 4.- Realiza el ticket de salida respondiendo con ayuda de tus padres.
- 5.- Apretar enviar y tendrás tus respuestas en forma inmediata.

Recordemos

¡Hola! ¿Cómo estuvo tu semana? Espero que bien y hayas podido realizar los diferentes retos de coordinación dinámica general y específica.

Recuerda que la Coordinación dinámica **general** es aquella que agrupa los movimientos que requieran una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. Ejemplo: nadar

La **Coordinación** dinámica **específica** son movimientos en donde necesariamente interviene la visión en relación con otros segmentos corporales. Ejemplo: dar bote a un balón con la mano.

Los retos eran:

- 1.-Equilibrar un bastón o palo de escoba.
- 2.-Utilizar un cuaderno como paleta y hacer rebotar una pelotita de papel en el.
- 3.-Lanzar una pelota de calcetines a un recipiente plástico con un pie y el otro.
- 4.-Equilibrar un bastón con la mano, manteniendo un cuaderno en la cabeza.

Contenido

Esta semana te invito trabajar una rutina de ejercicios incorporando el método **Tabata**, que es un sistema de **entrenamiento** a intervalos, de alta intensidad y de corta duración. Consiste en realizar 8 series de un ejercicio determinado de 20 segundos cada una, con la mayor cantidad de repeticiones posibles, y descansando sólo 10 segundos entre cada una de ellas.

Con este tipo de entrenamientos mejorarás tu resistencia cardiovascular y muscular, además de optimizar los tiempos de trabajo de acuerdo a la intensidad de cada uno de los ejercicios y sus descansos. Esta rutina es adaptada al nivel del curso con sus características generales.

Desafío: te explico la rutina paso a paso.

Paso 1: Movilidad articular (conducta segura).Ejecuta los siguientes ejercicios antes de la rutina para preparar al cuerpo para el desafío físico.



Materiales

- 1.-Un lugar despejado de la casa.
- 2.-Ropa adecuada para la actividad.
- 3.-Un globo.
- 4.-Botellas vacías para obstáculos a algo parecido.

Paso 2 : Observa el siguiente vídeo , te invito a realizar los 8 ejercicios con tiempos de 20 segundos de trabajo por 10 segundos de descanso, para fortalecer la resistencia cardiovascular y muscular.



<http://youtube.com/watch?v=EZ6FwQ6zuF8>

Paso 3: Estiramiento vuelta a la calma. (conducta segura)

Propuestas de actividades de estiramientos

ESPALDA	ESPALDA	ESPALDA	TRONCO, LUMBAR	TRONCO, OBLICUO
TRONCO(DORSAL)	TRONCO(Oblíquos)	HOMBRO, PECTORAL	ANTEBRAZO, BICEPS	HOMBRO, DORSAL
HOMBRO	ESPALDA	HOMBRO, TRICEPS	HOMBRO	GENERAL

Ticket salida: contesta las siguientes preguntas, una vez que termines pon enviar y tendrás tus respuestas en forma automática.

3. 1.-Según el contenido . El método de entrenamiento Tabata es : * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) un sistema de entrenamiento a intervalos, de baja intensidad y de larga duración.
- B) un sistema de entrenamiento a intervalos, de alta intensidad y de corta duración.
- C) un sistema de entrenamiento de circuito , de media intensidad y de poca duración.

4. 2.-Según el contenido. La secuencia correcta para trabajar el método Tabata es: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) 20 segundos de trabajo de trabajo intenso por 10 segundos de descanso.
- B) 10 segundos de trabajo intenso por 20 segundos de descanso.
- C) 20 minutos de trabajo por 10 minutos de descanso.

¡Muy bien!



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios