

EDUCACION-FISICA-SEGUNDOSAB-OA6-GUIA-25-SEMANA27.

Objetivo: Practicar el método de entrenamiento Tabata para mejorar la condición física a través de series de repeticiones con tiempos de trabajo y descanso.

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

indicadores:

* Utilizan una variedad de grupos musculares para desarrollar las actividades físicas propuestas.

* 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 : 19 al 23 de Octubre del 2020

***Obligatorio**

1. Nombre completo *

2. Curso *

Marca solo un óvalo.

2° año A

2° 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 realizado la rutina de mediana intensidad a vigorosa de la semana, con ejercicios que ayudan a mejorar tu resistencia cardiovascular y muscular.

Recuerda

Actividad física moderada : requiere de un **esfuerzo moderado**, que

acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco, pero habitualmente se puede mantener una conversación.

Algunos ejemplos de este tipo de actividad son: caminar a paso rápido, bailar, Jardinería, participación activa en juegos y deportes con niños, desplazamiento de cargas moderadas (<20 kg), entre otras.

Actividad física vigorosa : requiere una **gran cantidad de esfuerzo y**

provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la **frecuencia cardíaca**. No es posible mantener una conversación.

Se consideran ejercicios vigorosos: ascender a paso rápido o trepar por una ladera, desplazamientos rápidos en bicicleta, aerobics, natación rápida, deportes y juegos competitivos (fútbol, voleibol, baloncesto), trabajo intenso con pala o excavación de zanjas Desplazamiento de cargas pesadas (>20 kg), entre otros.

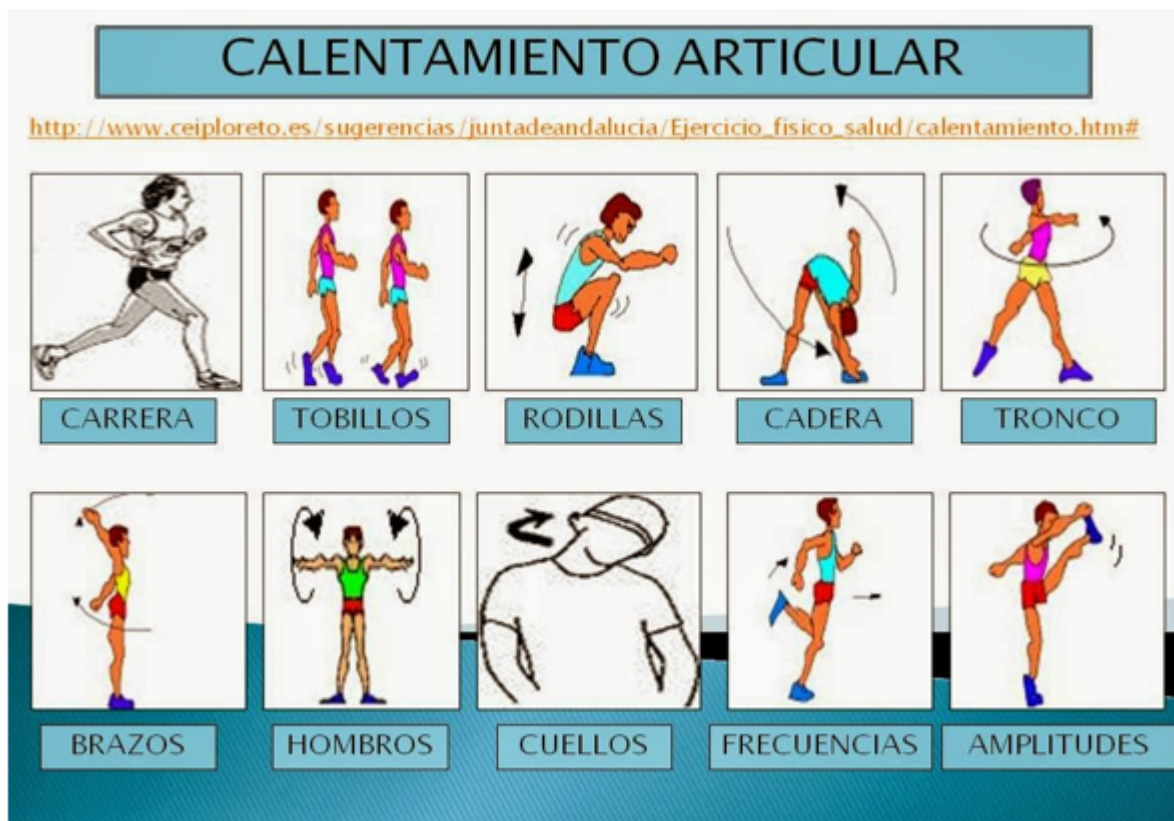
Contenido

Esta semana te invito a trabajar con 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.

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.-Una toalla para secar el sudor.

Paso 2 : Observa el siguiente vídeo , te invito a realizar las 8 series ejercicios de intensidad moderada a vigorosa con tiempos de 20 segundos de trabajo a intensidad vigorosa y 10 según de descanso. Estos ejercicios son seleccionados para que trabajes la resistencia muscular de piernas y brazos.



<http://youtube.com/watch?v=0F2KjmBepq8>

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

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

Propuestas de actividades de estiramientos

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

Ticket salida: pídele ayuda a tus papás para contestar las siguientes preguntas, una vez que termines pon enviar y tendrás tus respuestas en forma automática,(si no recuerdas apóyate del cuadro amarillo).

3. 1.- Tabata es un sistema de entrenamiento a: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) intervalos, de baja intensidad y larga duración.
- B) intervalos, de alta intensidad y corta duración.
- C) intervalos , de media intensidad y poca duración.

4. 2.-La secuencia correcta para el entrenamiento del método Tabata es: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- 20 segundos de trabajo y 10 segundos de descanso.
- 20 minutos de trabajo por 20 segundos de descanso.
- 10 segundos de trabajo por 20 segundos de trabajo.

5. 3.-En el entrenamiento utilizaste el ejercicio de la imagen. ¿Qué nombre recibe este ejercicio? * 1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Flexiones de brazo
- B) Abdominales
- C) Sentadilla

¡Muy bien!



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios