

EDUC.FÍSICA-TERCEROSAB-OA6-GUÍA-21-SEMANA-24

Objetivo: Ejecutar método de entrenamiento físico " Tabata" para mejorar la condición física a través de ejercicios de mediana intensidad .

O A 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

Indicadores:

*Demuestran ejercicios que desarrollen la condición física.

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Fecha : 28 de Septiembre al 02 de Octubre 2020

***Obligatorio**

1. Nombre completo *

2. Curso *

Marca solo un óvalo.

3° año A

3° año B

Instrucciones

- 1.- Lea el recordemos que tiene que ver con lo trabajado en la semana pasada cuadro de color celeste.
- 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 hayas podido incorporar ejercicios para mejorar tu resistencia cardiovascular y muscular a través de actividades de moderada intensidad a vigorosa que ayudan a fortalecer tus músculos.

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 y estiramiento (conducta segura).Ejecuta los siguientes ejercicios antes de la rutina para preparar al cuerpo para el desafío físico.



Materiales

Para la siguiente rutina necesitas:

- 1.- Un lugar despejado de tu casa.
- 2.- Ropa cómoda para la actividad.

En la siguiente rutina trabajarás 8 series de ejercicios por 10 segundos de descanso.

- 1.-Burpress
- 2.-Dorsales
- 3.-Flexoextensiones de brazo
- 4.-Sentadillas
- 5.-Abdominales
- 6.-Cambios de pie
- 7.-Planchas
- 8.-Jumpin Jack

Observa el vídeo y realiza la secuencia de ejercicios descritas arriba.



<http://youtube.com/watch?v=EGfE4ZTVFBM>

Paso 3: estiramiento y 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 de salida: contesta las siguientes preguntas. Una vez que termines pon enviar y tendrás tus respuestas en forma automática.

3. 1.-De acuerdo al contenido: ¿Cuál es la secuencia correcta para realizar el método Tabata? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- 20 segundos de trabajo intenso y 10 segundos de descanso.
- 10 segundos de descanso y 20 segundos de descanso.
- 20 segundos de trabajo a baja intensidad sin descanso
- 20 minutos de trabajo por 10 de descanso.

4. 2.-¿Qué nombre recibe el siguiente ejercicio presente en la rutina? * 1 punto



Marca solo un óvalo.

- Burpess
- Sentadilla
- Abdominal
- Dorsal

5. 3.-Qué nombre recibe el siguiente ejercicio? *

1 punto



Marca solo un óvalo.

- Sentadilla
- Estocadas
- Plancha
- Dorsales



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios