

EDUC.FISICA-TERCEROSAB-OA6-GUIA-23-SEMANA-26

Objetivo: Practicar un nuevo sistema de entrenamiento , llamado funcional 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 : 12 al 16 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 poner en práctica el sistema de entrenamiento TABATA que es un sistema a intervalos, de alta intensidad y de corta duración. Recuerda que Consiste en realizar 8 series de un ejercicio determinado de 20 segundos cada uno, con la mayor cantidad de repeticiones posibles y descansando sólo 10 segundos entre cada una de ellas. Al practicar con este método de entrenamiento en casa, favorecerás el desarrollo de las cualidades físicas como: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad. Te motivo a que sigas integrando estos ejercicios a tu entrenamiento diario

Contenido

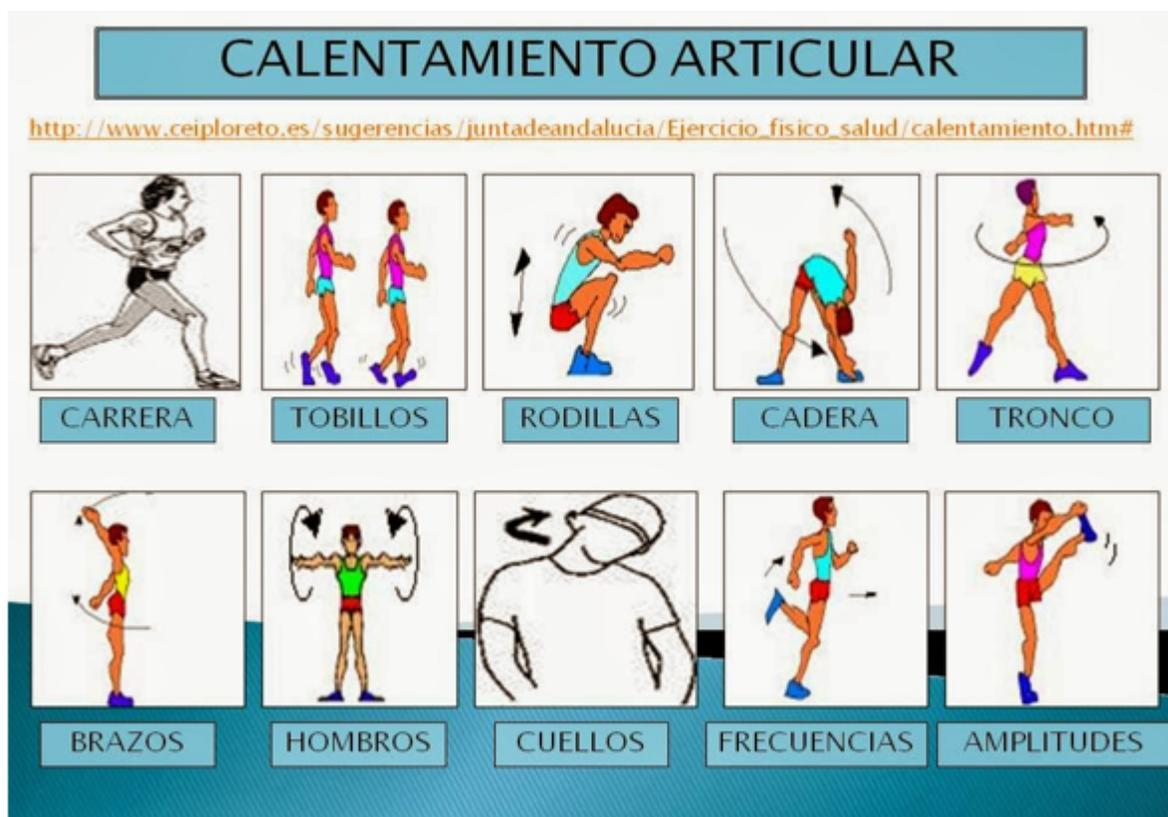
Esta semana te desafío a trabajar con un nuevo sistema de entrenamiento llamado funcional. El **entrenamiento funcional** tiene la gran cualidad de que se puede adaptar a cualquier persona, y que se complementa perfectamente con todos los deportes y con el entrenamiento de fuerza. De hecho, es aconsejable combinarlos para optimizar los resultados, puesto que, si se compara el cuerpo humano con una cadena, es adecuado fortalecer los eslabones individualmente (entrenamiento de fuerza) y su funcionamiento global (entrenamiento funcional) para obtener los mejores resultados.

Los ejercicios más sencillos del entrenamiento funcional se deben hacer en, al menos, tres sesiones con 20, 15 y 10 repeticiones.

La diferencia entre ambos entrenamientos funcional y Tabata es que en el funcional se realizan series con repeticiones en cantidad asignada, en cambio en Tabata la idea es hacer la mayor cantidad de repeticiones en 20 segundos.

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.

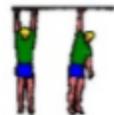
Observa el vídeo y realiza la secuencia de ejercicios descritas arriba.



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

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.-Según el texto del contenido. ¿Cuál es la principal cualidad del entrenamiento funcional? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Se puede adaptar a algunas personas y se complementa con algunos deportes.
- B) Se puede adaptar a cualquier persona y se complementa con todos los deportes.
- C) No se puede adaptar a cualquier persona o todos los deportes.
- D) Se puede adaptar solo a deportistas y a deportes de balón.

4. 2.-Los ejercicios de entrenamiento funcional se deben hacer en,... *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) al menos, tres sesiones con 20, 15 y 10 repeticiones.
- B) al menos, cuatro sesiones con 20 y 15 repeticiones.
- C) al menos, tres sesiones con 10 repeticiones.
- D) al menos, tres sesiones con 20.



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios