

EDUC.FISICA-TERCEROSAB-OA6-GUIA-25-SEMANA-29

Objetivo: Ejecutar rutina de entrenamiento método Tabata, para fortalecer la musculatura del tren superior e inferior. .

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 : 02 al 06 de noviembre del 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 estás? Espero que bien y hayas podido realizar el entrenamiento funcional propuesto para la semana, el entrenamiento consistía en realizar 4 series de ejercicios, con tiempo de 30 segundos de trabajo por 10 segundos de descanso, con la finalidad de fortalecer tus músculos y desarrollar la fuerza.

La rutina contenía:

- 1.-Rodillas arriba.
- 2.-Escaladores.
- 3.-Flexiones de brazos.
- 4.-Sentadillas con apertura.
- 5.-Burpess.

Espero que lo hayas podido realizar y lo incluyas a tu entrenamiento diario.

Contenido

Esta semana te invito a trabajar nuevamente una rutina Tabata. Los beneficios y resultados del Tabata se obtienen si trabajas dando lo mejor de ti mientras dura el ejercicio. Este método se basa en la intensidad del trabajo durante un período de tiempo concreto y no en las repeticiones de un ejercicio. Como con muchas otras técnicas, puede que con el Tabata no veas resultados inmediatos, pero sin duda alguna irás notando beneficios si lo incorporas en tu rutina de entrenamiento.

La rutina de esta semana contiene:

- 1.- sentadillas a pies juntos.
- 2.- flexiones de brazo en plancha.
- 3.- talones a los glúteos.
- 4.- abdominales cruzados.
- 5.- Sentadillas con apertura lateral.
- 6.- toque de pie.
- 7.- extensiones hacia atrás.
- 8.- abdominales oblicuos.

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.
- 3.- Una toalla para secar el sudor.

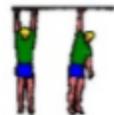
Paso 2: Observa el vídeo y realiza la secuencia de ejercicios con tiempos de 20 segundos de trabajo por 10 segundos de descanso.



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

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(Oblicuos)	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.

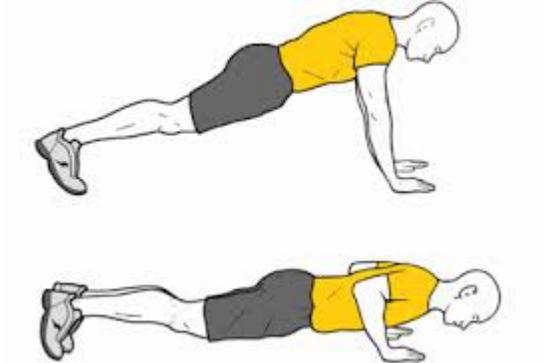
3. 1.-La siguiente definición : "Es un trabajo a intervalos de gran intensidad de 20 segundos de trabajo por 10 segundos de descanso". Corresponde al método de entrenamiento: *

Marca solo un óvalo.

- A) funcional.
- B) tabata.
- C) general.
- D) específico.

4. 2.-El siguiente ejercicio se denomina: *

1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) sentadillas
- B) estocadas
- C) flexiones de brazos
- D) abdominales

¡Muy bien!



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios