

EDUC.FÍSICA-5°AB-OA6-GUÍA19-SEMAMA20

Objetivo: Incorporar a la rutina diaria de entrenamiento físico el método Tabata, para mejorar los componentes de la condición física.(fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad)

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, estableciendo metas de superación personal.

Indicador: Reconocen diversos métodos para mejorar cada uno de los componentes de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad)

Profesor: Claudio Delgado - Oscar Navarro

Fecha: 24 al 28 de Agosto 2020

***Obligatorio**

1. Nombre completo *

2. Curso *

Marca solo un óvalo.

5° año A

5° 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 a las preguntas solicitadas.
- 5.- Apretar enviar y tendrás tus respuestas en forma inmediata.

Recordemos

¡Hola!, ¿Cómo estuvo tu semana?, Espero que hayas podido cumplir con el desafío de incorporar los principios del entrenamiento a tu rutina diaria de ejercicios. Las actividades seleccionadas fueron intencionadas en el desarrollo de la resistencia muscular y cardiovascular, fortaleciendo la musculatura del tren superior e inferior. Los principales músculos trabajados en:

Tren Superior: Abdominales, pectorales, bíceps, tríceps y trapecio.

Tren inferior: Cuádriceps, glúteos, gemelos, bíceps crural, entre otros.

Practicarlos ayudan a mejorar tu condición física y tonificación muscular.

Contenidos

Esta semana te invito a practicar e incorporar a tu entrenamiento diario el **método Tabata**: este 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.

Este método te permitirá enriquecer el entrenamiento que ya tienes en casa, favoreciendo el desarrollo de las cualidades físicas como:

Velocidad

Fuerza

Resistencia

flexibilidad

Desafío paso a paso

Paso 1: Movilidad articular. Ejecuta los siguientes ejercicios para preparar tu cuerpo para el ejercicio . (conducta segura)



Materiales

- 1.- Agua para hidratar
- 2.- Una toalla para secar sudor
- 3.- Un lugar despejado de la casa
- 4.- Ropa cómoda para realizar la actividad.

Paso 2 : Realiza la siguiente rutina que contiene 8 ejercicios que incorporan los principios de entrenamiento y fortalecimiento de los músculos de trenes superior e inferior , son 8 ejercicios de 20 segundos de trabajo cada uno por 10 segundos de descanso.Trata de realizar la mayor cantidad de repeticiones en 20 segundos.



<http://youtube.com/watch?v=fVgeCpGO9Wo>

Paso 3: Vuelta a la calma , Realiza los ejercicios de estiramiento. (conducta segura)



Ticket salida: Contesta las siguientes preguntas relacionadas al nuevo tipo de trabajo.

3. Tabata es un método de entrenamiento a intervalos de : *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) baja intensidad y larga duración.
- B) alta intensidad y de corta duración.
- C) gran exigencia y poca intensidad.
- D) poca exigencia y corta duración.

4. La secuencia del método Tabata es: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

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

5. Velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad , corresponden al concepto de : *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Cualidades físicas.
- B) habilidades motoras básicas
- C) sensaciones corporales
- D) principios del entrenamiento.



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios