

# EDUC.FÍSICA-5°AB-OA6-GUÍA20-SEMAMA22

Objetivo: Fortalecer la resistencia orgánica y muscular a través del 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: 07 al 11 de Septiembre

**\*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 practicar e incorporar a tu entrenamiento diario el método Tabata. Recuerda que 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. Al practicar con este método de entrenamiento en casa, favorecerás el desarrollo de las cualidades físicas como: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.

## Contenido

Esta semana te invito a seguir poniendo en práctica el Método Tabata, los ejercicios seleccionados para esta rutina buscan tonificar la musculatura de los trenes superior e inferior. Tren superior: pectorales, bíceps, tríceps, dorsales, deltoides y abdominales

Tren Inferior: glúteos, cuádriceps, femorales y gemelos.

Recuerda hacer las 8 series con la mayor cantidad de repeticiones en 20 segundos, descansando 10 segundos. (Total de tiempo en el ejercicio 4 minutos).

## 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.
- 5.- Cuerda (si no tienes simula el salto como si estuvieras con ella)
- 6.- Dos botellas con agua (pesas)

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=2xn7mTZm6jg>

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.

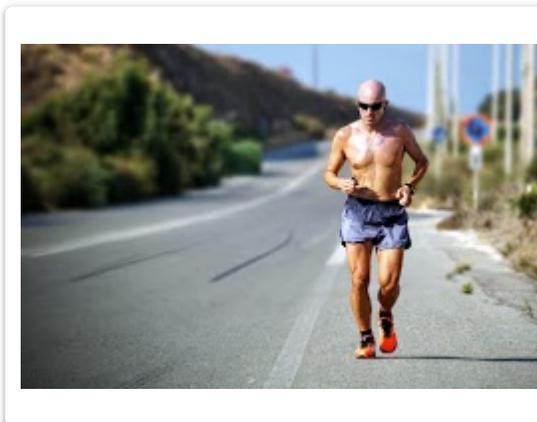
3. 1.- La secuencia correcta para trabajar el método de entrenamiento Tabata es: \* 1 punto

Marca solo un óvalo.

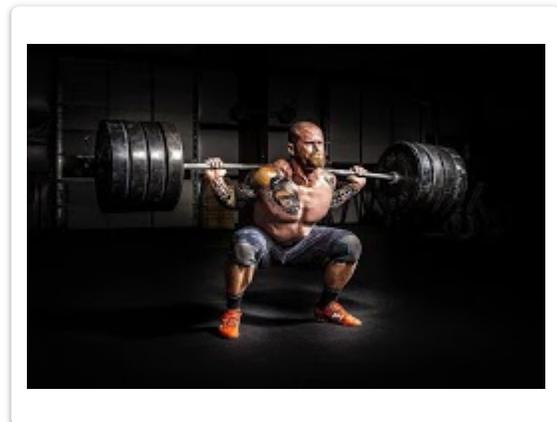
- A) 20 segundos de trabajo por 10 segundos de descanso
- B) 20 segundos de descanso por 10 segundos de trabajo.
- C) 20 segundos de trabajo por 20 segundos de descanso.
- D) 20 minutos de trabajo intenso por 10 segundos de descanso.

4. 2.- ¿Qué imagen representa de mejor manera la cualidad Física de resistencia? 1 punto \*

Marca solo un óvalo.



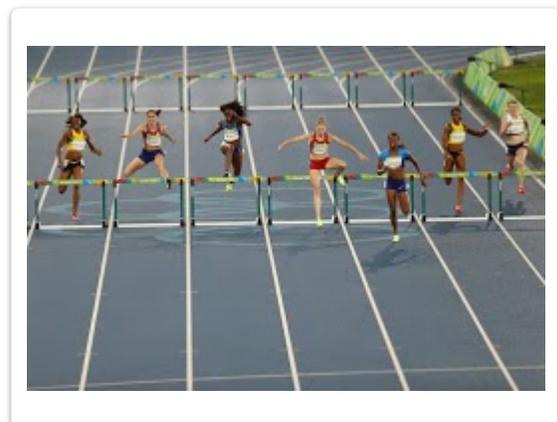
A)



B)



C)



D)

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios