

# EDUC.FÍSICA-5°AB-OA6-GUÍA21-SEMAMA23

Objetivo: Ejecutar una rutina de entrenamiento basado en el método Tabata, para mejorar la capacidad aeróbica y muscular.

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: 21 al 25 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.

Recuerden

¡Hola!, ¿Cómo estuvo tu semana?, Espero que hayas podido seguir poniendo en práctica el Método Tabata, con ejercicios para ambos trenes.

Para el trabajar el tren superior, incorporaste ejercicios para tonificar los músculos: pectorales, bíceps, tríceps, dorsales, deltoides y abdominales.

Para trabajar el tren Inferior incorporaste ejercicios que tonifican los músculos: glúteos, cuádriceps, femorales y gemelos.

Recuerda que este entrenamiento se basa en realizar 8 series con la mayor cantidad de repeticiones en 20 segundos, descansando 10 segundos. (Total de tiempo en el ejercicio 4 minutos).

## Contenido

Esta semana vamos a continuar con el método de entrenamiento Tabata, que consiste realizar 8 ejercicios con intervalos de 20 segundos de trabajo por 1º segundo de descanso.

### **Beneficios de realizar un entrenamiento basado en el método de entrenamiento Tabata:**

A rasgos generales estos son algunos de los **beneficios de practicar Tabata:**

El entrenamiento Tabata por intervalos de alta intensidad mejora la capacidad aeróbica (VO2 máximo).

- 1.-Mejora el umbral anaeróbico.
- 2.-Mejora la fuerza.
- 3.-Mejora de la resistencia muscular.
- 4.-Mejora el rendimiento deportivo (ya sea para participantes que busquen ocio o rendimiento deportivo).
- 5.-Disminuye el riesgo de sufrir enfermedades de corazón.
- 6.-Disminuye el riesgo de sufrir estrés o ansiedad.
- 7.-Las sesiones se pueden adaptar independientemente del nivel de los miembros del grupo pues en una misma estación un ejercicio puede tener diferentes niveles de dificultad en función del individuo.
- 8.-Los intervalos son fáciles de enseñar, comprender y seguir.
- 9.-Las sesiones son divertidas, lúdicas y efectivas.

## 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=aUYRVSNz\\_VY](http://youtube.com/watch?v=aUYRVSNz_VY)

Paso 3: Vuelta a la calma , Realiza los ejercicios de estiramiento. (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 salida: Contesta las siguientes preguntas relacionadas al nuevo tipo de trabajo.

3. 1.-El ejercicio que me permite tonificar la musculatura de los glúteos y cuádriceps se denomina: \*

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) flexo extensiones de brazo.
- B) sentadillas.
- C) abdominales.
- D) Extensiones de pie.

4. 2.-¿Cuántos ejercicios contiene el método tabata?. \*

1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- A) 2
- B) 10
- C) 8
- D) 20

5. 3.- ¿A qué corresponden los 20 segundos mencionados en el método Tabata? 1 punto

\*

*Marca solo un óvalo.*

- A) Al descanso entre series.
- B) Al tiempo de trabajo .
- C) A la cantidad de repeticiones.
- D) A la cantidad de ejercicios.



---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios