

# EDUC.FÍSICA-5°AB-OA6-GUÍA22-SEMAMA24

Objetivo: Incorporar a tu rutina de entrenamiento Tabata nuevos ejercicios de intensidad vigorosa 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: 28 de Septiembre al 02 de Octubre 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 realizar entrenamiento método Tabata, que consistía en realizar 8 ejercicios con intervalos de 20 segundos de trabajo por 1º segundo de descanso.

**Recuerda los 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.

## Contenido

Esta semana te desafío a poner en práctica otros ejercicios con el método Tabata, te sugiero hacer los 8 seleccionados con máxima intensidad, esto quiere decir hacer la mayor cantidad de ejercicios en 20 segundos notará que te costará respirar un poco, ya que es una actividad de intensidad vigorosa, recuerda que el descanso de recuperación son 10 segundos.

### Rutina

- 1.-Jampin Jack (abrir y cerrar piernas).
- 2.-Desplazamientos laterales de pie tocando el suelo.
- 3.-Cambios de pie alternando brazos.
- 4.-Sentadillas con elevación de rodillas.
- 5.-Ejercicios de cadera.
- 6.-Saltos verticales tocando el suelo.
- 7.-Golpe de brazos.
- 8.-Saltos simulando trabajo con cuerda.

La descripción de cada uno de ellos lo verás en el video que te adjunto.

### 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 de gran intensidad con 10 segundos de descanso entre series. Puedes repetir la rutina las mínimo tres veces por semana.



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

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.- ¿Qué características presenta un ejercicio de alta intensidad o vigorosa? \* 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- Cuesta mantener una conversación, cuesta respirar.
- Se puede hablar normalmente, no cuesta respirar.
- El deportista no se cansa y puede mantener el ritmo.
- Los ejercicios son fáciles de seguir.
- Otro: \_\_\_\_\_

4. 2.-¿Qué nombre recibe el ejercicio de la siguiente imagen? \* 1 punto



*Marca solo un óvalo.*

- Sentadilla
- Jumping jack
- Burpees
- Estocadas

5. 3.-Selecciona todos los beneficios que consideres que aporta un entrenamiento con método Tabata. \*

4 puntos

*Selecciona todos los que correspondan.*

- Mejora de la resistencia muscular.
- Disminuye el riesgo de sufrir enfermedades de corazón.
- Disminuye el riesgo de sufrir estrés o ansiedad.
- Solo lo pueden realizar deportistas de elite.
- Los intervalos son fáciles de enseñar, comprender y seguir.
- No es un método efectivo para niños.



---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios