

EDUC.FÍSICA-5°AB-OA6-GUÍA23-SEMAMA26

Objetivo: Incorporar a tu rutina el sistema de entrenamiento funcional, para fortalecer y tonificar la musculatura del tren superior..

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: 12 al 16 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 hayas podido poner en práctica otros ejercicios con el método Tabata a tu rutina, los 8 ejercicios seleccionados tuviste que realizarlos a gran intensidad, esto quiere decir hacer la mayor cantidad de ejercicios en 20 segundos. Si te diste cuenta te costó respirar un poco más, ya que es una actividad de intensidad vigorosa, el descanso para la recuperación eran 10 segundos.

Esta rutina la puedes ejecutar cuántas veces quieras como programa de entrenamiento.

- 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.

Contenido.

Esta semana te desafío a trabajar con un nuevo sistema de entrenamiento llamado funcional. El **entrenamiento funcional** tiene la gran cualidad de que se puede adaptar a cualquier persona, y que se complementa perfectamente con todos los deportes y con el entrenamiento de fuerza. De hecho, es aconsejable combinarlos para optimizar los resultados, puesto que, si se compara el cuerpo humano con una cadena, es adecuado fortalecer los eslabones individualmente (entrenamiento de fuerza) y su funcionamiento global (entrenamiento funcional) para obtener los mejores resultados.

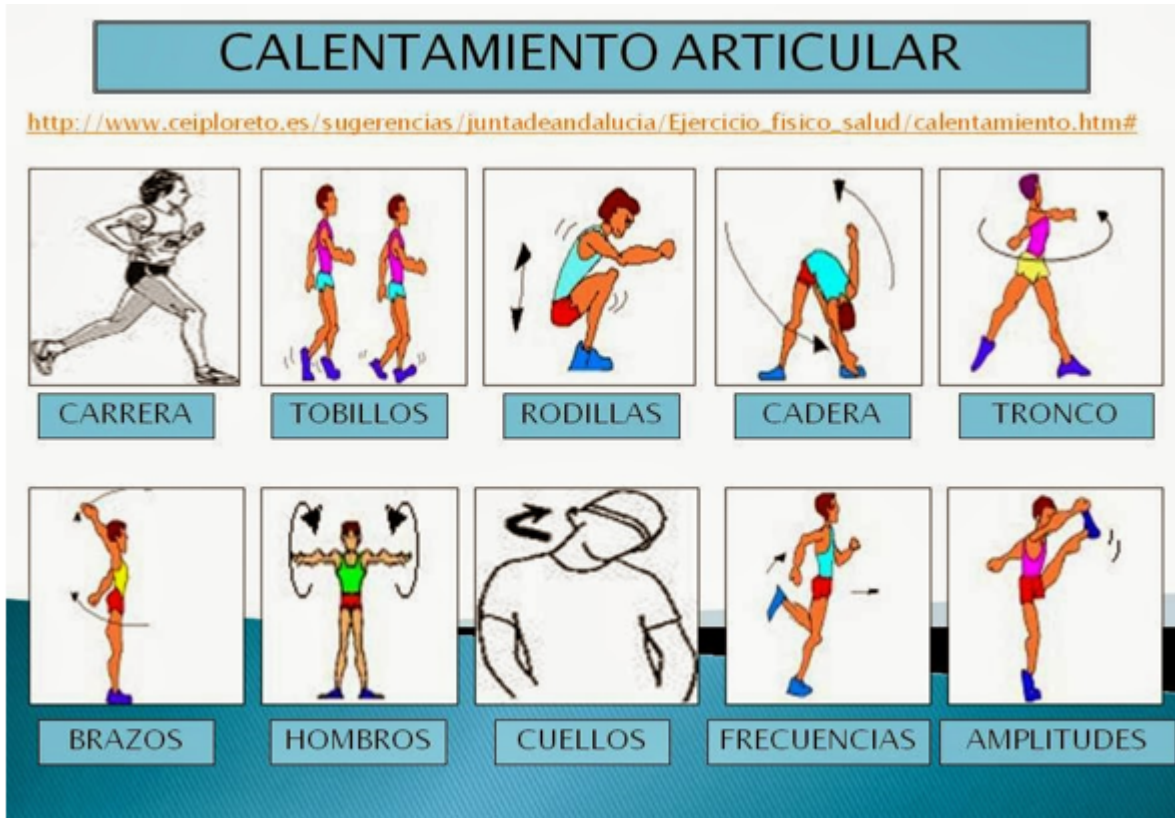
Los ejercicios más sencillos del entrenamiento funcional se deben hacer en, al menos, tres sesiones con 20, 15 y 10 repeticiones.

La diferencia entre ambos entrenamientos funcional y Tabata es que en el funcional se realizan series con repeticiones en cantidad asignada, en cambio en Tabata la idea es hacer la mayor cantidad de repeticiones en 20 segundos.

La rutina de hoy contempla solo cuatro ejercicios de fortalecimiento muscular del tren superior, te invito a ejecutarlos paso a paso.

Desafío paso a paso

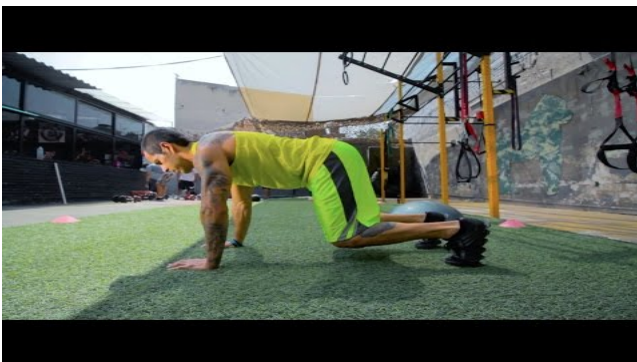
Paso 1: Movilidad articular. Ejecuta los siguientes ejercicios para preparar tu cuerpo para el ejercicio . (conducta segura)



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 el siguiente entrenamiento funcional que contiene 4 ejercicios que fortalecen el tren superior ejecútalos de acuerdo a la cantidad de repeticiones solicitadas.



<http://youtube.com/watch?v=v0EuYr3GOEI>

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.-Según el texto del contenido. ¿Cuál es la principal cualidad del entrenamiento funcional? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Se puede adaptar a algunas personas y se complementa con algunos deportes.
- B) Se puede adaptar a cualquier persona y se complementa con todos los deportes.
- C) No se puede adaptar a cualquier persona o todos los deportes.
- D) Se puede adaptar solo a deportistas y a deportes de balón.

4. 2.-¿Cuál es la diferencia entre entrenamiento Tabata y entrenamiento funcional? *

5. 2.-De las siguientes imágenes cuál representa un trabajo muscular del tren superior? * 1 punto

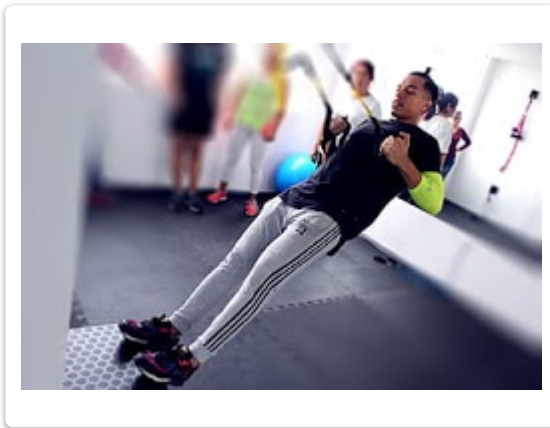
Marca solo un óvalo.



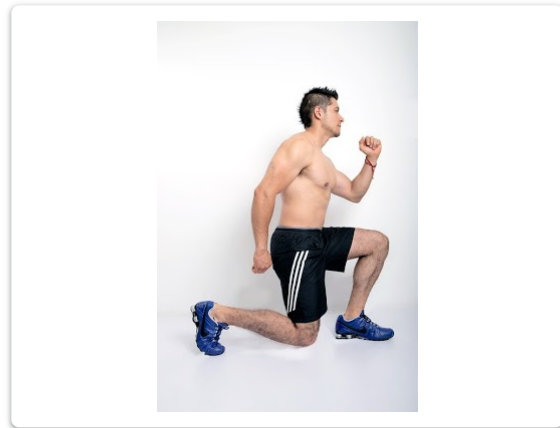
A)



B)



C)



D)



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios