

EDUC.FÍSICA-5°AB-OA6-GUÍA24-SEMAMA27

Objetivo: Ejecutar rutina de entrenamiento Tabata para fortalecer la musculatura del tren superior e inferior.

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: 19 al 23 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 trabajar con el 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.

Recuerda que la diferencia con el Tabata es que se realizan series con repeticiones en cantidad asignada, en Tabata la idea es hacer la mayor cantidad en 20 segundos.

Contenido

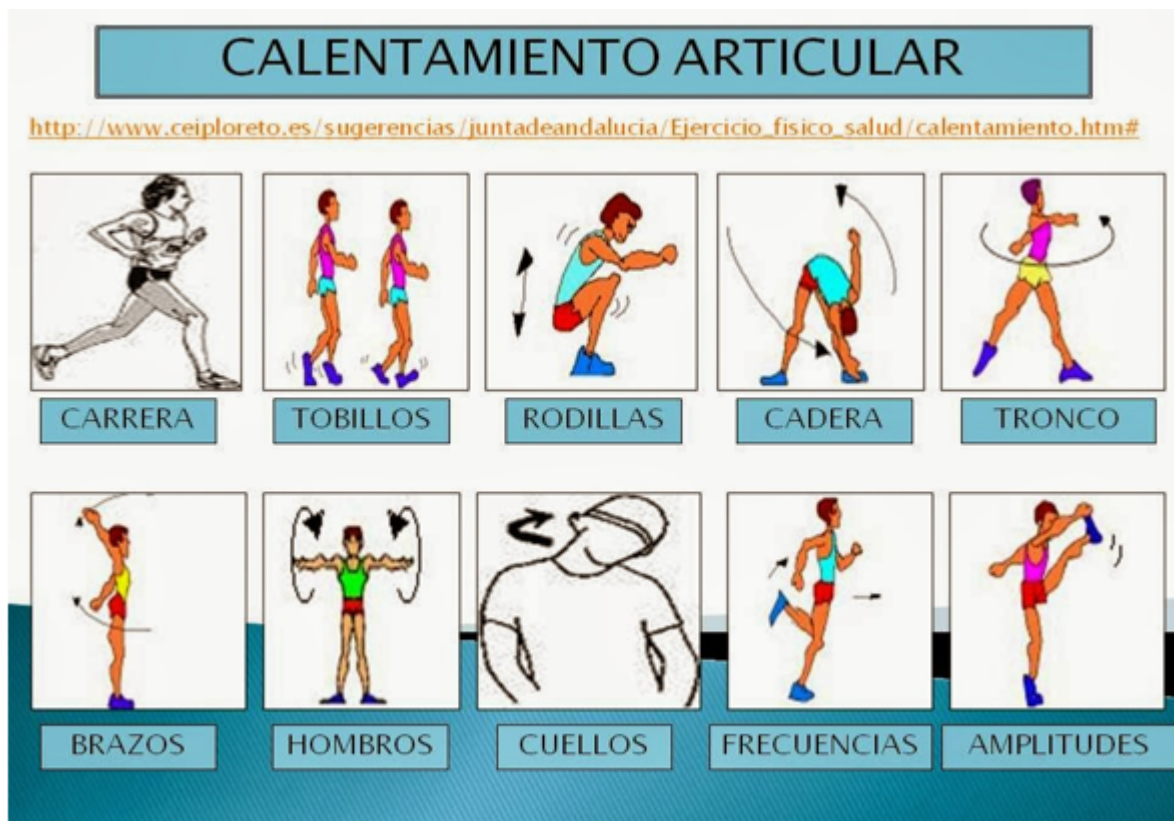
Esta semana te invito a que demuestres dominio corporal en un entrenamiento con el método Tabata, en esta rutina los ejercicios seleccionados fortalecerán los trenes superior e inferior. Recuerda que este tipo de método contiene 8 ejercicios que se deben realizar de la siguiente manera: 20 segundos de trabajo con la mayor cantidad de repeticiones a alta intensidad y descansando 10 segundos entre cada uno de ellos.

Rutina Tabata

- 1.-Sentadillas (tren inferior).
- 2.-Flexoextensiones de brazo (tren superior).
- 3.-Abdominales (tren superior).
- 4.-Plancha dorsal (tren superior).
- 5.-Tocar ir y volver (tren superior e inferior).
- 6.-Sentadilla cruzada (Tren inferior).
- 7.-Sentadillas con doble salto (tren inferior).
- 8.-Abdominales oblicuos (tren superior).

Desafío paso a paso

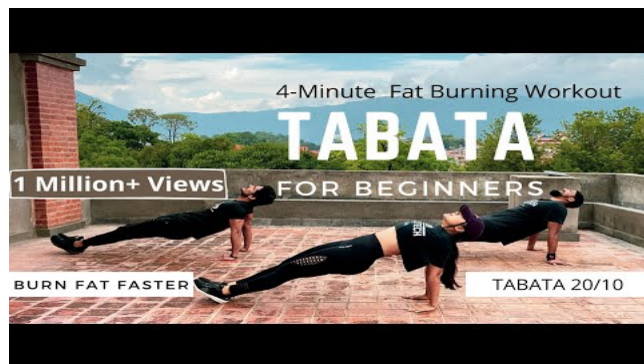
Paso 1: Movilidad articular. Ejecuta los siguientes ejercicios para preparar tu cuerpo para el ejercicio . (conducta segura)



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 Tabata que contiene 8 ejercicios que fortalecen el tren superior e inferior ,ejecuta 20 segundos de cada ejercicio con la mayor cantidad de repeticiones posible , descansando 10 segundos entre cada uno de ellos.



<http://youtube.com/watch?v=hduQfHVLKT8>

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 método Tabata

3. 1.-La principal característica del método Tabata es realizar : *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- 20 segundos de trabajo a alta intensidad por 10 segundos de descanso.
- 20 segundos de trabajo medio por 10 segundo de descanso.
- 20 segundos de trabajo a baja intensidad por 10 segundos de descanso.
- 20 minutos de trabajo por 10 minutos de descanso.

4. 2.- ¿A qué tren pertenecen los siguientes músculos?. Selecciona una alternativa para cada uno de ellos. *

8 puntos

Marca solo un óvalo por fila.

	Tren superior	Tren inferior
Bíceps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Glúteos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abdominales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuádriceps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Deltoides	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dorsales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gemelos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tríceps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¡Muy bien!



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios