

# EDUC.FÍSICA-5°AB-OA6-GUÍA25-SEMAMA29

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: 02 al 06 de noviembre del 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.

¡Hola! ¿Cómo estás? Espero que bien y hayas podido demostrar dominio corporal en el entrenamiento con el método Tabata de la semana anterior, en la rutina los ejercicios fueron seleccionados para fortalecer 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.

## Contenido

Esta semana seguiremos trabajando nuestro entrenamiento utilizando el método Tabata, la rutina de hoy contiene 4 ejercicios de fortalecimiento muscular de brazos y piernas, que tendrás que realizar dos veces para cumplir con los requerimientos del entrenamiento, 20 segundos de trabajo y 10 segundos de descanso.

### **Rutina Tabata para esta semana:**

- 1.-Sentadillas laterales : Fortalece glúteos y cuádriceps. (tren inferior).
- 2.- tríceps en silla : Fortalece la musculatura de los tríceps (tren superior).
- 3.-Jumping Jack : Resistencia cardiovascular y fortalece musculatura de ambos trenes.
- 4.-Sentadillas / bidón de agua : Fortalece glúteos, cuádriceps, deltoides.
- 5.-Sentadillas laterales : Fortalece glúteos y cuádriceps. (tren inferior).
- 6.- tríceps en silla : Fortalece la musculatura de los tríceps (tren superior).
- 7.-Jumping Jack : Resistencia cardiovascular y fortalece musculatura de ambos trenes.
- 8.-Sentadillas / bidón de agua : Fortalece glúteos, cuádriceps y deltoides.

## 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.- Una silla.
- 6.- Un bidón o botella con agua para utilizar como sobrecarga.

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=5oObnZi74M0>

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: responde las siguientes preguntas relacionadas al contenido tratado.

3. 1.- ¿Qué musculatura es fortalecida con el siguiente ejercicio?. \*

1 punto



Marca solo un óvalo.

- Tríceps y hombros
- Gemelos y abdomen
- Glúteos y cuádriceps
- Abdomen y deltoides

4. 2.- ¿Qué musculatura se ve fortalecida con el siguiente ejercicio?. \*

1 punto



Marca solo un óvalo.

- Bíceps
- Glúteos
- Gemelos
- Tríceps

5. 3.-En el siguiente ejercicios se observa el trabajo evidente de una musculatura muy particular .¿Cuál es esa musculatura? \*

1 punto



Marca solo un óvalo.

- Cuádriceps
- Glúteos
- Gemelos
- Femorales

---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios