

ED.FISICA-SEXTOSAB-OA6-GUIA18- SEMANA19

Objetivo de la clase.

Ejecutar un nuevo sistema de entrenamiento con intervalos, potenciando el rendimiento muscular, a través de un plan de entrenamiento semanal.

OA 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. Seguridad, juego limpio y liderazgo.

Guía de Educación física y salud 6º año A y B

Profesor: Oscar Navarro Hidalgo

Fecha : 17 al 21 de Agosto del 2020

***Obligatorio**

1. Nombre completo: *

2. Curso. *

Marca solo un óvalo.

6º año A

6º año B

Instrucciones:

- Lee comprensivamente el trabajo de la semana anterior.
- Lee y reflexiona sobre la nueva modalidad de trabajo
- Ordena y escoge el entorno a trabajar
- Apóyate del material audiovisual
- Ten a mano un reloj (constatar tiempo).
- Revisa los ejercicios que hemos visto y preocúpate de una correcta ejecución de cada movimiento.
- Mantener una constante hidratación durante el desarrollo del ejercicio físico.
- Contesta las preguntas al finalizar la guía.
- Recuerda enviar el formulario.

Retroalimentación.

¡Hola! Deseando que hayas tenido una buena semana, me gustaría saber ¿Cómo te fue con el desafío anterior? Espero que hayas podido desarrollar los tres sistemas de entrenamientos, ya que, al practicarlo beneficiarás la resistencia y coordinación, así también mejorarás los niveles de fuerza, si aún no lo realizas te invito a que lo puedas desarrollar, así beneficiarás tu condición física y tendrás una barrera protectora contra muchas enfermedades incluyendo las no transmisibles como la diabetes tipo II y los diferentes tipos de resfriados que nos aquejan hoy en día.

Contenido.

Esta semana trabajaremos con un nuevo método llamado "TABATA" es un sistema de entrenamiento de intervalos, de alta intensidad y de corta duración. Consiste en realizar 8 series de un ejercicio determinado de 20 segundos cada una, con la mayor cantidad de repeticiones posibles, y descansando sólo 10 segundos entre cada una de ellas.

Vídeo de muestra sistema "TABATA"



<http://youtube.com/watch?v=fVgeCpGO9Wo>

Al finalizar tu plan de entrenamiento te invito a que envíes un vídeo ejercitándote para poder registrar tus avances.



Entrada en calor "Calentamiento" Recomendado 10 a 15 minutos aproximadamente.

Beneficios

- Aumento de la frecuencia cardíaca.
- La dilatación de las vías ventilatorias, mejora respiración.
- La disminución de la viscosidad muscular.

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.		Camino elevando piernas.	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.		Trote elevando rodillas		Trote elevando talones a glúteos		Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás.	
Me desplazo lateralmente cruzando piernas		Corro en zig-zag		Trote o corro en zigzag por entre mis compañeros		Realizo skipping en el puesto y de salida	
Correr sobre compañeros tumbados		Trotar y subir escaleras		Doy saltos y caigo en semiflexión		Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas.	

¡Apóyate con esta música para hacerlo más entretenido!



<http://youtube.com/watch?v=iYQV6VXDmao>

Sistema de entrenamiento Tabata.

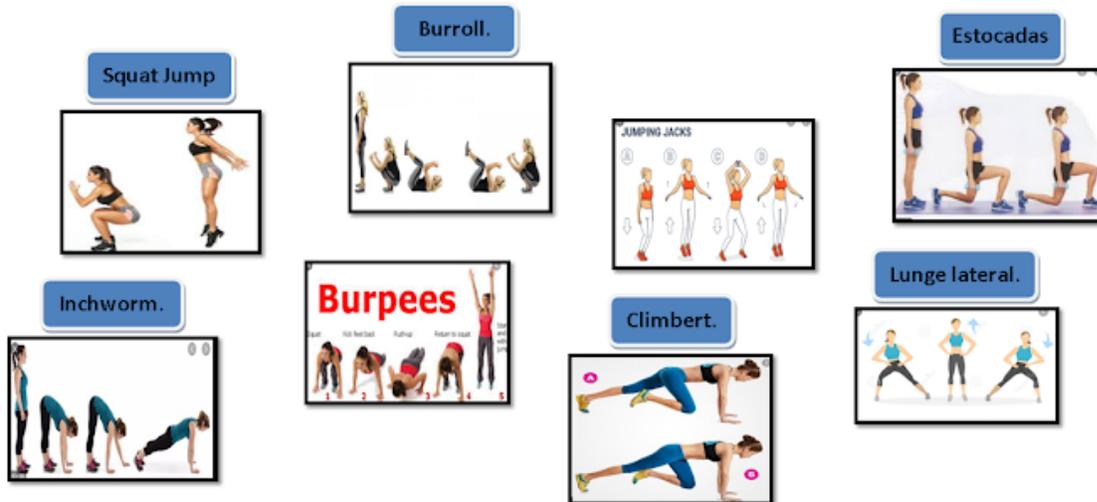
Ejecuta estos 8 ejercicios.

(20 segundos de trabajo -10 segundos de recuperación)

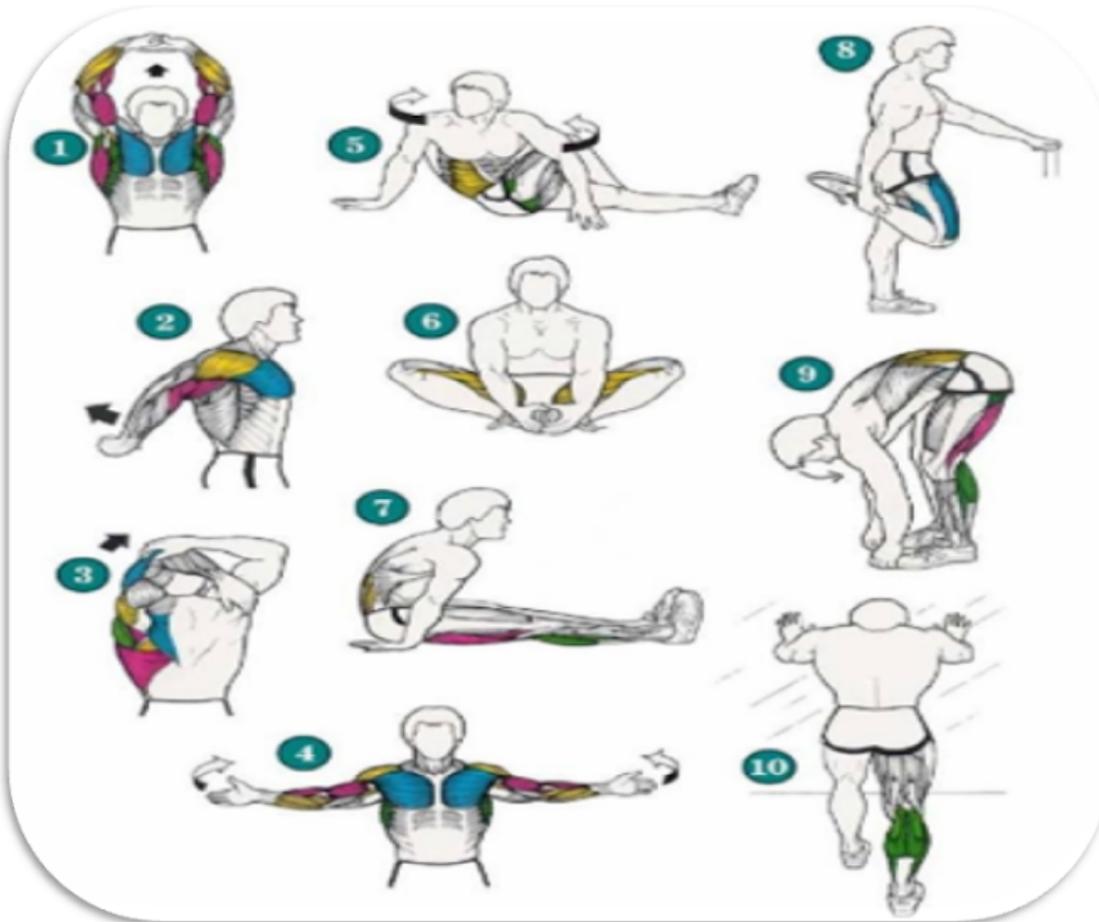
1. Squat Jump
2. Jumping Jack
3. Burpees
4. Inchworm
5. Estocadas
6. Climber
7. Burroll
8. lunge lateral



Apóyate con las imágenes.



Ejercicios de flexibilidad.



Vuelta a la calma: Al finalizar realiza ejercicios de estiramiento para evitar esas molestias musculares después de realizar cualquier tipo de ejercicio.

Recomendado 10 a 15 minutos aprox.

Ticket de salida.



3. 1.- ¿Por qué TABATA se consideraría un entrenamiento eficiente? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Debido a que se trabaja a una alta intensidad de manera continúa.
- B) La fuerza mejora considerablemente ya que se ejecuta con música.
- C) Me permite ajustar las cargas de trabajo y de descanso.
- D) Este método ayuda a prevenir la fatiga muscular.

4. 2.- ¿Qué beneficios conlleva este sistema? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Generar más movimiento a nuestro cuerpo.
- B) Permite conocer ritmos musicales.
- C) Mejorar la coordinación a través de los tiempos musicales.
- D) Ordenar el entrenamiento y mejorar fuerza – resistencia.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios