

ED.FÍSICA-OCTAVOSAB-OA1-GUÍA19- SEMANA20

Objetivo de aprendizaje semana.

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

Indicador.

Practican su plan de entrenamiento y usan ejercicios relacionados con la condición física y asociados a la salud, como la fuerza muscular, la resistencia muscular, la resistencia cardiovascular y la flexibilidad.

OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración y recuperación. Progresión. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

Guía de Educación física y salud 8º año A y B

Profesor: Oscar Navarro Hidalgo

Fecha : 24 al 28 de Agosto del 2020

***Obligatorio**

1. Nombre completo: *

2. Curso. *

Marca solo un óvalo.

8º año A

8º 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.

Deseando que hayas tenido una muy buena semana, me gustaría saber ¿Cómo te fue con el desafío planteado? Esperando que hayas podido desarrollar los tres sistemas de entrenamientos, ya que al practicarlo potencias las cualidades físicas de resistencia y coordinación, beneficiando tu salud y estilo de vida.

Contenido.

Esta semana conoceremos 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.

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

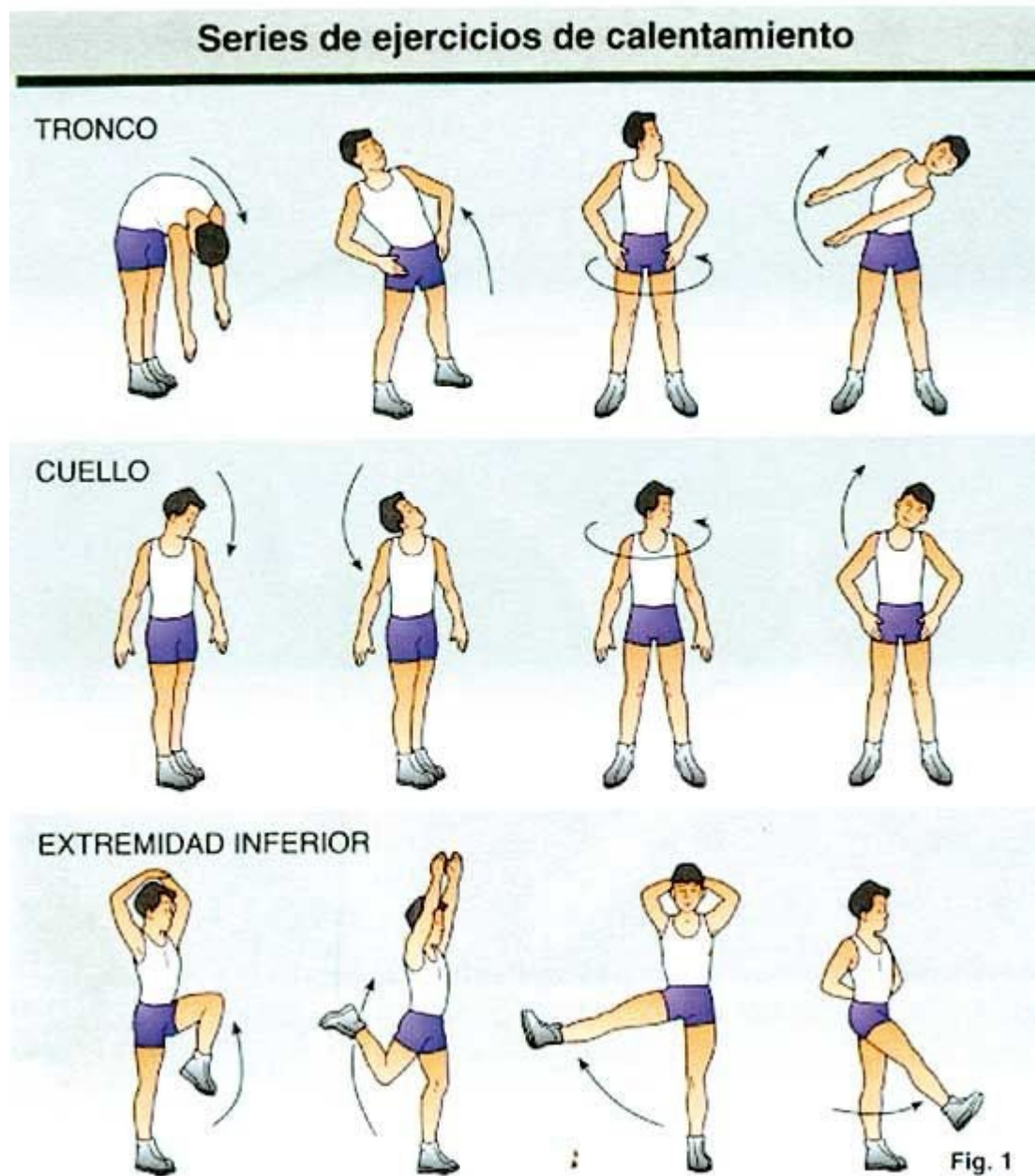


Vídeo de muestra sistema "TABATA"



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

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



Para hacerlo de forma dinámica y determinando bien los tiempos este sistema tiene la particularidad de trabajarlo con música, donde se marca el tiempo de trabajo 20 segundos y el descanso de 10 segundos respectivamente.



<http://youtube.com/watch?v=argSeo2Fz7A>

Sistema de entrenamiento Tabata.

Ejecuta estos 8 ejercicios.

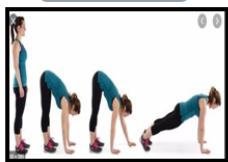
(20 segundos de trabajo -10 segundos de recuperación)

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

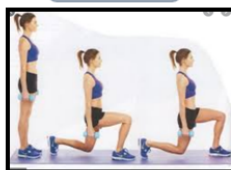


Apóyate con las siguientes imágenes.

Inchworm.



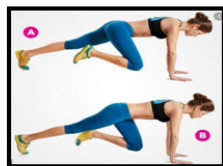
Estocadas



Lunge lateral.



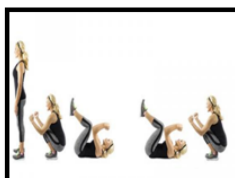
Climbert.



Squat Jump



Burroll.





Ejercicios de "flexibilidad" Recomendado 10 a 15 minutos aproximadamente.

Estiramientos de piernas

Tiempo: 16 minutos

			
1 _{/26} 30 segundos cada pierna	2 _{/26} 30 segundos cada pierna	3 _{/26} 25 segundos cada pierna	4 _{/26} 30 segundos
			
5 _{/26} 20 segundos	6 _{/26} 20 segundos cada pierna	7 _{/26} 20 segundos cada pierna	8 _{/26} 10 segundos cada pierna
			
9 _{/26} 20 segundos	10 _{/26} 30 segundos	11 _{/26} 30 segundos	12 _{/26} 30 segundos
			
13 _{/26} 20 segundos	14 _{/26} 20 segundos cada pierna	15 _{/26} 15 segundos cada pierna	16 _{/26} 20 segundos cada pierna
			
17 _{/26} 20 segundos	18 _{/26} 20 segundos	19 _{/26} 15 segundos	20 _{/26} 25 segundos

17/26 20 segundos cada pierna	18/26 30 segundos	19/26 15 segundos cada lado	20/26 25 segundos cada lado
			
21/26 10 segundos cada pierna	22/26 25 segundos cada lado	23/26 20 segundos cada pierna	24/26 10 segundos cada pierna
			
25/26 10 segundos cada pierna	26/26 15 segundos cada pierna		
			

3. ¿Cómo definirías el sistema Tabata? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Es un sistema de entrenamiento de alta intensidad y de corta duración determinado por 20 segundos realizando 8 series.
- B) Conjunto de métodos, de alta intensidad y de corta duración determinado por 20 segundos y descanso de 10 segundos.
- C) Es un sistema de entrenamiento de alta intensidad y de corta duración de trabajo 20 segundos y 10 segundos de descanso, realizando 8 series.
- D) Conjunto de métodos, ejercicios ordenados y sirven para desarrollar la resistencia cardiovascular.

4. ¿Cuál de las siguientes definiciones tiene una mayor aproximación a los sistemas de entrenamientos? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Conjunto de circuitos adecuados a cada persona que quiera mejorar en su condición física.
- B) Conjunto de métodos, actividades y ejercicios ordenados para el desarrollo de la condición física.
- C) Conjunto de sistemas ordenados para el desarrollo de la fuerza muscular.
- D) Conjunto de métodos adecuados que sirven para el entrenamiento individual.
-

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios