



CLASE N°2 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD SEGUNDOS MEDIOS

ENTRENAMIENTO FÍSICO MÉTODO TÁBATA

Objetivo del aprendizaje: Aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad

BENEFICIOS: Realizar actividad física regularmente ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, a la vez que ayuda al carácter, la disciplina y a la toma de decisiones en la vida cotidiana.

El tiempo del ejercicio físico, sea de corto o de larga duración, contribuye a establecer un bienestar mental, mejorando la autonomía de la persona, la memoria, rapidez de ideas, entre otras. y promoviendo sensaciones como el optimismo, quitar el estrés, etc. al tiempo que se mejora la autoestima de las personas, lo que produce beneficios en diferentes enfermedades como la osteoporosis, la hipertensión o las crisis diabéticas.

La intensidad debe ser determinadas de forma individual, ya que depende del nivel técnico y de la condición física de cada persona

ACTIVIDAD N°1: Realizar en casa un entrenamiento personal llamado tabata (2 a 3 veces por semana) para mejorar la calidad de vida.

¿QUE ES EL ENTRENAMIENTO TABATA?

El **Entrenamiento Tábata** está estructurado de forma específica por **intervalos**. Se realizan **8 ejercicios** de: **20 segundos de trabajo, 10 segundos de descanso**. Los intervalos de 20 segundos deben de ser a una **intensidad moderada** independientemente de si el objetivo de trabajo busca mejorar la fuerza o a nivel cardiovascular.

El Objetivo del entrenamiento Tábata: Consiste en un entrenamiento de fuerza y acondicionamiento que reúne ejercicios de tipo funcional, que continuamente varían, y se realizan de forma muy intensa.



DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR

_ En este siguiente paso, entra a este Links donde encontrarás toda la información y descripción de los test físicos y diagnósticos, para así poder ejecutar de la mejor forma, evitando lesiones y poder tener un proceso con un buen resultado físico.

<https://youtu.be/O77ceKFfUPI>

1.- Sentadilla: La cabeza debe estar recta, con la mirada SIEMPRE hacia adelante.

- Los brazos irán ubicados al frente y extendidos por completo.

- La espalda, irá recta, tanto al bajar como subir.

- Las piernas, se colocan entre el ancho de los hombros y las caderas. Por su parte, los pies siempre deben apuntar unos 30° hacia afuera al flexionar las rodillas éstas deben formar un ángulo de 90°.

- Los talones al descender NUNCA deben separarse del suelo, sino que los pies siempre deben estar en contacto con el suelo.

- Finalmente se realiza la parte excéntrica del ejercicio, la cual no es nada mas que subir y volver a la posición inicial. En este recorrido, debemos tener en cuenta que las rodillas no vayan hacia adentro o hacia afuera y recordar que la espalda, en esta oportunidad también, debe estar lo mas recta posible.

2.- Flexión de brazos: Los brazos deben estar a la anchura de las manos debe estar debajo de los hombros.

- Los dedos deben estar separados para tener más base de sustentación. El dedo índice debe estar apuntando hacia delante.

Al hacer la flexión, debemos intentar rotar las manos hacia fuera (sin moverlas) para producir una rotación externa del hombro sin despegar éstas del suelo.

El tronco debe asemejarse a una plancha, desde la cabeza hasta los pies.

Debemos activar tanto los glúteos como toda la faja lumbo-abdominal (maniobra de bracing). Esto hará que tu pelvis no caiga y tu columna se mantenga en posición neutra.

Los pies la separación debe ser mínima para ayudar a una mejor activación del glúteo.

El movimiento antes de comenzar la fase excéntrica (de bajada) los hombros se encuentran en una posición de lockout (bloqueo).

La muñeca ya se encuentra en flexión y es el codo el que se flexiona hacia atrás y hacia fuera (en posición de flecha).

El hombro se extiende al bajar hasta que el pecho se queda a un par de dedos del suelo.

Desde este punto, se vuelve a la posición inicial mediante un empuje contra el suelo que extiende el codo y flexiona el hombro.

3.-Estocadas: Póngase de pie en posición erguida con los pies juntos y los brazos a los lados. Esta es su posición inicial.

- Luego Mueva el pie izquierdo hacia adelante y hacia la derecha, doblando la rodilla a 90 grados mientras mantiene la canilla recta. La pierna derecha debe estar estirada detrás de usted. Regrese a la posición inicial.

4.-Skipping: La elevación de la rodilla de manera exagerada debe convertir en una ayuda para la extensión de la pierna de apoyo.

- El tronco siempre debe mantenerse recto, ligeramente inclinado hacia adelante para favorecer el desplazamiento. Para que el ejercicio sea efectivo recuerda trabajar la fuerza reactiva de tus tobillos. Para ello deberás apoyar bien la planta y la punta del pie y evitar el apoyo del talón.

- Los brazos deberán participar también con mucha energía para impulsarte. Eleva el brazo contrario a la pierna que se eleva, ambos con la misma intensidad. La posición de los brazos deberá ser la misma que en la carrera, sin levantar los hombros y con los codos flexionados a 90°.

5.-Plancha: Apoyar los antebrazos en el suelo, manteniendo las piernas estiradas y ligeramente separadas.

- Eleva el cuerpo dejando únicamente apoyados los antebrazos y los metatarsos, formando una línea recta, horizontal y paralela al suelo, desde los pies hasta la cabeza.

- Mantenemos la espalda recta.

- Los codos deben estar en línea recta con los hombros, quedando el brazo perpendicular al suelo.

- Los antebrazos quedan apoyados en el suelo. También podemos hacer la plancha apoyando las manos, en ese caso quedará todo el brazo (antebrazo incluido), perpendicular al suelo y únicamente las palmas de las manos apoyadas.

6.-Tijeras verticales: Recuéstate boca arriba sobre una superficie llana y lisa; apoya la espalda en el suelo (la zona lumbar adherida al suelo), flexiona la cadera y extiende las rodillas en línea vertical y perpendicular al suelo, coloca los pies juntos y en posición flex (puntas de los pies hacia la cara y talón hacia el techo, de modo que se forme un ángulo recto entre la tibia y el dorso del pie), y mantén la cintura escapular conectada.

- Cabeza, cuello y hombros pegados al suelo (van a estar relajados durante la ejecución del ejercicio). Sitúa los brazos a los lados del cuerpo, las palmas de las manos mirando hacia el suelo y los dedos de las manos intentarán llegar a los talones alejando los hombros de las orejas.

7.-Jumping Jack: Comience de pie con los pies juntos.



Con un solo movimiento, salta los pies hacia un lado y levanta los brazos por encima de la cabeza. Inmediatamente invierte el movimiento volviendo a la posición inicial.

Repita para la cantidad recomendada de repeticiones.

8.- Abdominales: la zona lumbar debe estar en contacto con el suelo. Es la manera de no hacerse daño en ese lugar y en la espalda en general.

- La posición de las manos deben ir estiradas rosando con las palmas las rodillas.
- Flexiona las piernas y trata de mantener los pies y la espalda apoyados sobre el suelo.
- Desde esta posición, empieza el movimiento flexionando el tronco, elevando ligeramente la cabeza y los hombros del suelo (como si intentaras acercar las costillas a la cadera).

Debes notar una presión en esta zona del abdomen si estas realizando correctamente el movimiento.

***RUTINA DE EJERCICIOS Y GUÍA CREADA POR LOS
PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA
MISS CAROLINA GAMBOA Y TEACHER DIEGO HURTADO
PARA SEGUNDOS MEDIOS NAC 2020.***