



COMPLEJO EDUCACIONAL MAIPÚ ANEXO RINCONADA

"Educando en valores, construimos futuro"

2021 Año de la Resiliencia



GUÍA°7 –4 MEDIO

EDUCACIÓN FÍSICA

Educación física y salud

Brian Mejías

bmejias@soceduc.cl

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

GUIA N°: 7

NIVEL DE TRABAJO: Cuarto medio

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- **OA 1:** Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. (Habilidades motrices)
- **OA3:** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales. (Vida Activa Saludable y Responsabilidad con la comunidad)

Metodo Tabata

- El programa Tabata es una forma de entrenamiento por intervalos que sigue el siguiente patrón:
- 20 segundos de trabajo
- 10 segundos de descanso
- Total= 8 rondas (4 minutos de entrenamiento)
- Como el tiempo de trabajo es muy reducido es imprescindible dejar todo preparado para el ejercicio que se va a trabajar, si no el entrenamiento no sería eficaz.
- Por definición, el método Tabata establece un esquema de trabajo pero no determina los ejercicios que se realizan. Puede ser con un solo ejercicio, en combinación con uno o varios, o con tantos ejercicios como series de trabajo.

Cada estudiante realiza su propio método Tabata.

Todo es discutido en clases!