

TP EDUCACIÓN FÍSICA

DESTINATARIOS: 6º1º y 6º2º

PROFESORAS: Goette Andrea y Masine María Sol

FECHA ENTREGA POR MAIL: 13 de abril 2020.

La situación actual del mundo a causa del coronavirus nos ha hecho replantear nuestra realidad, nuestro estilo de vida, la manera de relacionarnos con nuestros pares. Luego de la cuarentena (aislamiento social obligatorio) que tenemos que cumplir todos los argentinos y gran parte del planeta, se suma el caso de la suspensión de los Juegos Olímpicos que se realizaría este año. Tal hecho nos invita a reflexionar sobre la importancia que debemos darle a lo que está sucediendo en estos momentos en el mundo y cómo debemos afrontarlo.

Es real que mientras estamos en cuarentena, muchas de nuestras actividades habituales se vieron reducidas pero es importante y necesario que nos mantengamos activos física y mentalmente, como lo vieron en el trabajo anterior de los beneficios que les brinda realizar actividad física, por eso en éste trabajo práctico vamos a demostrar que se puede ser creativo y realizar actividad física en un lugar reducido con música y divertirse un rato gastando energía y beneficiando tu cuerpo.

REALIZARÁN IN HIIT DE ENTRENAMIENTO

1. ¿Qué es un hiit de entrenamiento?
2. ¿Cuáles son los beneficios que te brinda?
3. Realizar un hiit a tu gusto con 4 ejercicios que sean de diferentes grupos musculares, cada actividad durará 30 segundos y tendrán entre los intervalos un descanso con trote o caminata de 15 segundos (no se puede estar quieto).
4. Primero realizarlo en una hoja describiendo cada ejercicio que tú elijas hacer, que te quede cómodo, en el que tendrás que nombrar que grupo muscular trabaja y si la fuerza es estática o dinámica.
5. Luego tendrás que realizarlo tú poniéndole música, comenzarás haciéndolo una vez cada repetición, durante la semana irás incrementando la cantidad de repeticiones (terminas el hiit y lo volvés a comenzar hasta poder realizarlo 3 veces sin parar).
6. Luego realizarás un video cortito demostrando los 4 ejercicios que elegiste (10 segundos de cada ejercicio, sólo para que podamos ver y corregir posturas) y enviarlos a la profesora correspondiente a su casilla de correo a mi casilla de correo junto con el trabajo teórico.

Si alguno de los alumnos tiene algún problema de salud que le impida realizarlo, hacer sólo el trabajo escrito.

Importante: Ya sabes que tienes que entrar en calor por lo menos 5 minutos antes de realizar los ejercicios y luego estirar los músculos que vas a trabajar. Y al final de la rutina estirar los músculos trabajados.

Cualquier duda consultar a los correos abajo citados según la profesora correspondiente y por favor cuidense, cada vez queda menos y entre todos podemos lograrlo.

Correos: 6º1º: mariasolmasine@yahoo.com.ar 6º2º: andrea_goette@yahoo.com.ar

ALGUNAS IDEAS PARA TU HIIT

100 HIIT WORKOUTS

No-Equipment Visual Guides for All Fitness Fitness

<h3>BELLY BURNER</h3> <p>DAREBEE  WORKOUT © darebee.com Repeat 7 times in total 2 minutes rest between sets</p>  <ul style="list-style-type: none">20sec high knees20sec elbow plank10sec basic burpees20sec high knees20sec elbow plank10sec basic burpees20sec high knees20sec elbow plank10sec basic burpees <p>done</p>	<h3>BETTER TOMORROW</h3> <p>DAREBEE  WORKOUT © darebee.com Level I 3 sets Level II 5 sets Level III 7 sets 2 minutes rest</p>  <ul style="list-style-type: none">30sec half jacks10sec jumping lunges30sec half jacks30sec march steps10sec high knees30sec march steps10sec calf raises10sec calf raises10sec calf raises	<h3>Cardio Prime</h3> <p>DAREBEE  WORKOUT © darebee.com Level I 3 sets Level II 5 sets Level III 7 sets 2 minutes rest</p>  <ul style="list-style-type: none">10sec half jacks10sec jumping jacks10sec half jacks10sec jumping jacks10sec half jacks10sec jumping jacks <p>done</p>
<h3>HOWLER</h3> <p>DAREBEE  WORKOUT © darebee.com LEVEL I 3 sets LEVEL II 5 sets LEVEL III 7 sets REST up to 2 minutes</p>  <ul style="list-style-type: none">40sec high knees10sec plank10sec plank rotations40sec high knees10sec plank10sec plank rotations40sec high knees10sec plank10sec plank rotations	<h3>SHIFTER</h3> <p>DAREBEE  WORKOUT © darebee.com Level I 3 sets Level II 5 sets Level III 7 sets 2 minutes rest</p>  <ul style="list-style-type: none">20sec high knees20sec burpees20sec basic burpees	<h3>Hear Me Roar</h3> <p>DAREBEE  WORKOUT © darebee.com Level I 3 rounds Level II 5 rounds Level III 7 rounds 2 min rest between rounds Extra Credit 1 push-up every 20 seconds</p>  <ul style="list-style-type: none">20sec high knees20sec punches20sec plank + 10 - 15 sec20sec high knees20sec punches20sec plank + 10 - 15 sec20sec high knees20sec punchesfinish 20sec plank

free **PDF** download