

GUÍA DE APOYO Y CUESTIONARIO.

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE/SEGUNDO MEDIO.

¿PORQUÉ ENTRENAMOS HIIT?

➤ Algunos de sus beneficios

- Mejoramos la capacidad cardíaca y pulmonar
- Aumenta la resistencia más rápido que el tradicional entrenamiento de resistencia.
- El cuerpo consume calorías y quema grasa corporal por horas después del entrenamiento
- Ayuda al aumento de la masa muscular
- Quema grasa sin perder masa muscular



RECORDEMOS SOBRE FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA ($f_{c\text{máx}}$)

Número de latidos máximos que puede alcanzar tu corazón durante un minuto sometido a esfuerzo

COMO CALCULAMOS LA FC MÁX

Si bien hay métodos más precisos y seguros la siguiente fórmula nos ayudará a estimar nuestra frecuencia cardíaca máxima cuando nos sometemos al esfuerzo físico, de forma sencilla y sin material adicional.

HOMBRES: $220 - \text{EDAD (AÑOS)}$

EJEMPLO: $200 - 15$

FC MÁX = 205

MUJERES: $226 - \text{EDAD (AÑOS)}$

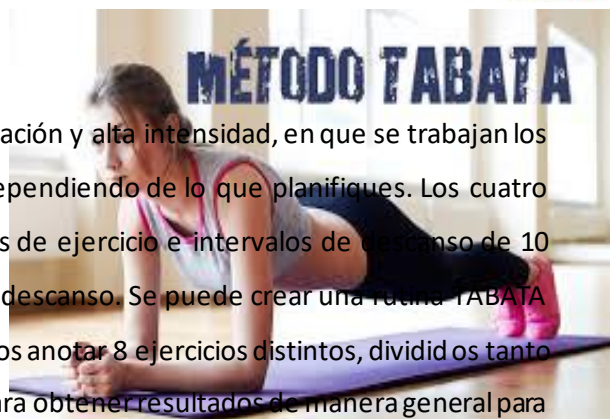
EJEMPLO: $226 - 15$

FC MÁX = 211

EN EL ENTRENAMIENTO HIIT, SE DEBE RESGUARDAR UNA INTENSIDAD AL REALIZAR EJERCICIOS EN LOS CUALES NUESTRO CORAZÓN NO ESTÉ POR SOBRE EL 85-90% DE NUESTRA FCMÁX PARA QUE SEA UNA PRÁCTICA SEGURA.

RECORDEMOS EL MÉTODO TABATA

Se trata de una rutina de entrenamiento de cuatro minutos de duración y alta intensidad, en que se trabajan los principales grupos musculares del miembro superior e inferior dependiendo de lo que planifiques. Los cuatro minutos se dividen en ocho intervalos de trabajo de 20 segundos de ejercicio e intervalos de descanso de 10 segundos. La regla es siempre 20 segundos de trabajo, por 10 de descanso. Se puede crear una rutina TABATA desde 2 ejercicios y repetirlo. Sin embargo, en esta tarea te pedimos anotar 8 ejercicios distintos, divididos tanto para miembro inferior y superior, ya que es la manera más eficaz para obtener resultados de manera general para todos los grupos musculares de tu cuerpo.



RECORDEMOS EL MÉTODO EMOM...

Está basado en realizar una cantidad ESPECÍFICA de repeticiones de un ejercicio (o movimiento) al empezar un minuto, donde el tiempo que sobre de ese minuto lo utilizarás para descansar antes de comenzar con el siguiente minuto y ejercicio.



Profesora de Educ. Diferencial
Claudia Torres M. / Nivel 2º medio

**GUÍA DE TRABAJO:
VIDA ACTIVA Y SALUDABLE/SEGUNDO MEDIO.**

NOMBRE ESTUDIANTE				Nº GUÍA	5
FECHA		NIVEL/CURSO		ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA
Nº OA	3	Nº DE HORAS CLASE	1	DOCENTE AUTOR	CARLOS FERNANDEZ MARCELA VIDAL
OBJETIVO GUÍA	Recordar y contestar algunas preguntas relacionadas con Vida Activa y Saludable, tomando en cuenta los contenidos y la retroalimentación enviada en el PAR anterior				

CUESTIONARIO.

A continuación te presentamos una serie de preguntas tanto de verdadero o falso como de selección múltiple, en las cuales deberás seleccionar y responder solo una alternativa según tus conocimientos.

1. La sigla HIIT significa High Intensity interval training o entrenamiento de intervalos de alta intensidad

- a) verdadero
- b) falso

2. ¿Cuáles son algunos de los beneficios del HIIT?

- a) Mejoramos la capacidad cardiaca y pulmonar
- b) El cuerpo consume calorías y quema grasa por horas aun después de entrenar
- c) Ayuda al aumento de la masa muscular
- d) Todas las anteriores

3. El método EMOM significa:

- a) Every minute on the movement
- b) Every move on the minute
- c) Every move on the move
- d) Every minute on the minute

4. En el método EMOM se trabaja cada ejercicio o movimientos dentro de:

- a) 2 Minutos
- b) 1 Minuto
- c) 3 Minutos
- d) 5 Minutos

5. El método EMOM es un tipo de entrenamiento:

- a) Aeróbico
- b) Hiit
- c) Funcional
- d) Anaeróbico

6.-El Método Tabata es considerado como un entrenamiento de intervalo de alta intensidad

- a. verdadero
- b. falso

7. Los tiempos de trabajo y pausa del método Tabata convencional son:

- a) 40 seg de trabajo x 10 seg descanso
- b) 30 seg de trabajo x 10 seg descanso
- c) 20 seg de trabajo x 10 seg descanso
- d) 40 seg de trabajo x 15 seg descanso

8. La cantidad de ejercicios a ejecutar en el método Tabata son:

- a)5
- b)10
- c)6
- d)8

9. ¿Cuánto tiempo de descanso o pausa, se sugiere al terminar una serie en una rutina TABATA?

- a) 5 a 6 minutos
- B) 3 a 4 minutos
- c) 1 a 2 minutos
- d) 7 a 8 minutos

10. Al terminar una serie del Método Tabata convencional, habrás completado:

- a) 2 Minutos
- b) 4 Minutos
- C) 5 Minutos
- d) 8 Minutos

11.- ¿Qué es la FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA? Ordena los textos de forma correcta para crear tu definición.

- a) Latidos del corazón en 30 segundos
- b) Ejercicio físico intenso
- c) N° de latidos que puede alcanzar el corazón en 1 minuto sometido a esfuerzo
- d) cantidad de latidos del corazón en 1 minuto.

12.- ¿Cómo se calcula la frecuencia cardiaca máxima en hombres?

- a) $225 - \text{edad}(\text{años})$
- b) $230 - \text{edad}(\text{años})$
- c) $220 - \text{edad}(\text{años})$
- d) $235 - \text{edad}(\text{años})$

13.- ¿Cómo se calcula la frecuencia cardiaca máxima en mujeres?

- a) $226 - \text{edad}(\text{años})$
- b) $230 - \text{edad}(\text{años})$
- c) $220 - \text{edad}(\text{años})$
- d) $236 - \text{edad}(\text{años})$

14. El beneficio de valorar frecuencia cardiaca máxima es para realizar actividad física de forma segura y cuidar mi salud

- a) verdadero
- b) falso