

## TAREAS DEL 6 DE MAYO AL 15 DE MAYO

**Materia: EDUCACIÓN FÍSICA**

**Profesor: JAVIER CARASOL**

**Correo electrónico: javiercaraso@iesvirgendelpilar.com**

**Grupo: 4º E.S.O.**

**Horario de clases:**

Durante este mes de mayo vamos a trabajar nuestra condición física, sobre todo nuestra fuerza y resistencia mediante un método de trabajo que se llama TABATA.

El método Tabata fue inventado por un médico japonés para tratar de mejorar la resistencia y la quema de grasa con una actividad corta y de gran intensidad.

Este método consiste en un trabajo de 4 minutos de duración en el que se alternan 20 segundos de ejercicio con 10 segundos de descanso para pasar al siguiente ejercicio. Para completar los 4 minutos de trabajo tendremos que realizar un total de 8 ejercicios.

Los ejercicios que se pueden realizar tienen que ser sencillos para que se puedan realizar a una alta intensidad y deben ser de fuerza de las 4 zonas corporales (piernas, brazos, abdominales y espalda).

El trabajo que tendréis que realizar consiste en diseñar estos 8 ejercicios adaptados a vuestro nivel y mandarme un video acoplado a su realización a las diferentes músicas que hay para trabajar Tabata, todas con una duración de 4 minutos.

Los 8 ejercicios tienen que alternar las zonas musculares, de manera que si el primer ejercicio es de piernas el siguiente sea de otra zona muscular. Los ejercicios se tienen que realizar con la mejor técnica posible y para ello os podéis descargar con la aplicación de adidas runtastic, los diferentes ejercicios a realizar. También os pueden servir los ejercicios que os mandé en las primeras tareas de marzo.

Estos 4 minutos de trabajo se pueden repetir de 2 a 4 veces según vuestro nivel, con una pausa de descanso de 1 a 3 minutos según las sensaciones con las que vayáis terminando cada recorrido de los 8 ejercicios.

Este trabajo lo podéis realizar un mínimo de 3 veces a la semana.

Resumiendo, me tenéis que enviar un video con vuestros 8 ejercicios con la música escogida y contarme por escrito vuestro plan de entrenamiento: cuántas repeticiones de 4 minutos vais a realizar, cuántas veces a la semana, y además podéis contar las repeticiones que hacéis de cada ejercicio en su primera realización y después de cuatro semanas de entrenamiento para comprobar vuestra mejora.

Este trabajo junto con los dos anteriores servirán para la nota de la 3 evaluación y para mejorar la media que tenéis a final de curso, una vez sacada la media de las dos primeras evaluaciones.

Os adjunto en primer lugar los enlaces con diferentes músicas de tabata para que busquéis las que más os gusten, aunque hay muchas más

<https://youtu.be/zaesllZYmVc>

<https://youtu.be/5gszZbpTi5c>

También tenéis los enlaces con dos videos de demostración que os he subido a YouTube.

<https://youtu.be/6MXStQIMfg8>

[https://youtu.be/r20M0z5\\_MsQ](https://youtu.be/r20M0z5_MsQ)

Tenéis la aplicación de adidas para descargar ejercicios

