

**CONTENIDOS TRANSVERSALES DEL BACHILLERATO TECNOLÓGICO  
(Ciencias Experimentales)**

**CONTENIDOS SUGERIDOS PARA TRABAJAR EN CASA**

<b>CONTENIDO</b> <b>Proteínas</b>
<p>RETO: Invitar a los estudiantes para que, en éste periodo de TRABAJO EN CASA, consuman más proteínas, las cuales serán muy benéficas para su cuerpo. Por lo que se sugiere pedirles que lean el texto TBC20_RETO:</p> <p><b>EL RETO ES INCREMENTAR TUS PROTEÍNAS MUSCULARES</b></p> <p>Es importante que si desean aumentar masa muscular, tengan presente que para lograrlo deberán hacer ejercicio y consumir más proteínas, su reto sería lograr que incremente el volumen de sus músculos.</p> <p>Recomendaciones en la rutina de ejercicios para ganar masa muscular:</p> <p><b>Duración del entrenamiento.</b> Lo normal es que un entrenamiento dure entre 45 y 90 minutos, pero esto es algo difícil de concretar, ya que todo dependerá de la intensidad aplicada en cada entrenamiento, el tempo, y el volumen de dicha sesión. En cuanto al número de días a la semana, lo recomendable son tres días, sin dejar de cuidar la dieta, y dar así descanso a los músculos (recordad que no somos máquinas).</p> <p><b>Descansos entre series.</b> Son tan vitales como el ejercicio en sí. El descanso es determinante porque se ha de mantener la tensión muscular entre una serie y otra y entre un ejercicio y otro. Se recomienda un descanso entre 60 y 120 segundos, con la excepción de la actividad que implique fuerza pura, con descansos superiores de unos 180 segundos</p>
<p><b>RECUERDA:</b></p> <p><b>Integrar tus evidencias en la carpeta digital o impresa que tengas lista para presumir tu atención al reto.</b></p>

