Formato ticket de salida formato impreso
Curso: 6° básico
Nombre estudiante :
Objetivo:
OA06 - Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular.
Indicador de evaluación:
Es estudiante analiza el texto y comprende los componentes claves de un entrenamiento “Tabata”
Preguntas de selección múltiple

1- Lee atentamente todo el texto:
TABATA: entrenamiento de alta intensidad.

El método Tabata es un sistema de entrenamiento a intervalos, de alta intensidad y de corta duración. Consiste en realizar 8 series de un ejercicio determinado de 20 segundos cada una, con la mayor cantidad de repeticiones posibles, y descansando sólo 10 segundos entre cada una de ellas.

Es decir, podemos elegir un ejercicio, como pueden ser las sentadillas, y dejar correr el cronómetro durante 20 segundos, tiempo durante el cual debemos intentar hacer todas las repeticiones que podamos, después descansamos 10 segundos y repetimos 7 veces más, hasta completar las 8 series.

En sólo 4 minutos se completa un entrenamiento de Tabata logrando un trabajo completo e intenso que puede producir verdaderos resultados.

Aunque se puede hacer con un sólo ejercicio, también podemos hacerlo con dos movimientos diferentes, alternando uno y otro en cada serie. O incluso, podemos incluir hasta 4 movimientos diferentes en este método de entrenamiento de 4 minutos.

Ejemplo de una ejecución de tabata:

2- Lee el texto y responde esta pregunta de selección múltiple: ¿Cuáles son las características principales de una secuencia tabata?

A) Entrenamiento de baja intensidad y larga duración, donde puedes hacer un solo ejercicio.

B) Entrenamiento de alta intensidad y mediana duración, donde puedes hacer variados ejercicios.

C) Entrenamiento de baja intensidad y corta duración, donde puedes hacer variados ejercicios.