



Guía de Educación Física y Salud Tercero Básico

Nombre y Apellido	Curso	Fecha
	3° ____	____/____/2020

Objetivos de Aprendizaje:

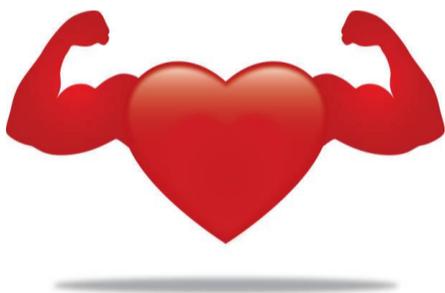
OA 9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

OA 11 Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: › participar en actividades de calentamiento en forma apropiada › escuchar y seguir instrucciones › mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad › asegurar de que el espacio está libre de obstáculos.

OA 1 Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.

OA 6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, -flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

EJERCICIOS DE RESISTENCIA CARDIOVASCULAR



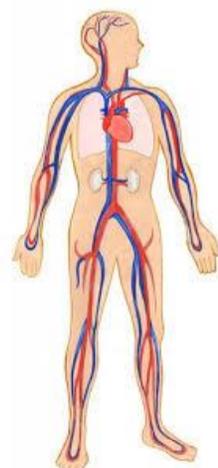
Los ejercicios cardiovasculares son un tipo de actividad física muy saludable y completa, pues trabajamos todo el cuerpo y con ello hacemos que intervenga no solo nuestro sistema cardiovascular, sino también el respiratorio, muscular, e indirectamente, pero también muy importante, el digestivo, pues sin el aporte de alimentos que nos den energía no podríamos llevarlo a cabo correctamente.

Podemos definir la **resistencia cardiovascular** como la capacidad de realizar un trabajo de forma eficiente durante el máximo tiempo posible. Esta capacidad no solo se refiere a los trabajos tipo **aeróbicos**, es decir, aquellos de intensidad corta o media y de duración larga como puede ser andar o correr. Al contrario, esta resistencia va a intervenir en todos los aspectos, y va a estar vinculado también a la **fuerza**, donde la intensidad aumenta y la duración del trabajo se acorta.

Hay que pensar, que en todo tipo de actividad física hacemos trabajar al corazón y a nuestro sistema vascular e incluso en nuestras labores cotidianas o profesionales no relacionadas con el ejercicio físico o deporte. Por lo tanto, usamos nuestra resistencia cardiovascular durante todo el día.

¿En qué nos beneficia trabajar nuestra resistencia cardiovascular?

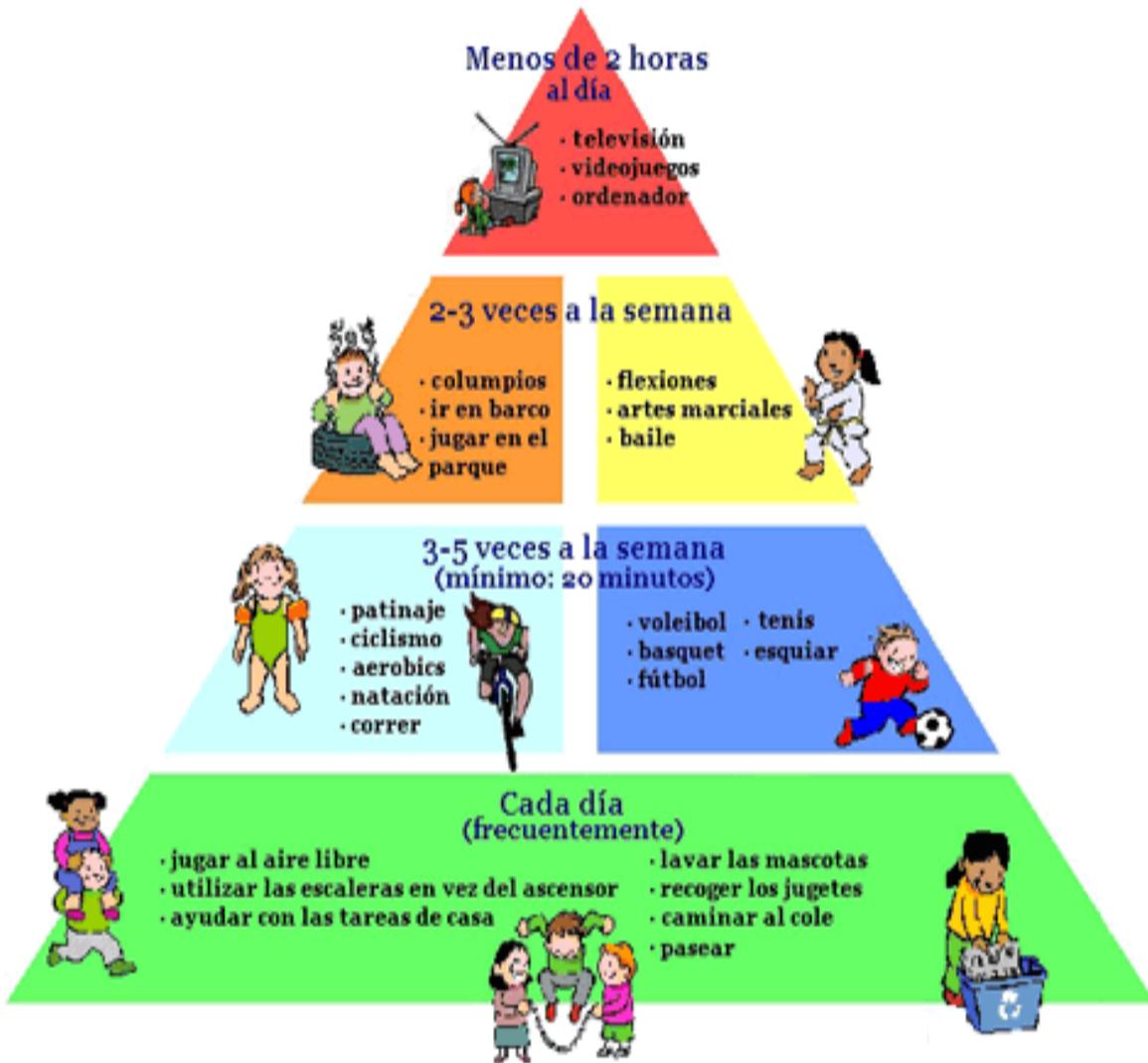
El corazón es un músculo estriado, de funcionamiento involuntario. Con los trabajos de resistencia cardiovascular vamos a conseguir la hipertrofia de nuestro corazón, vamos a hacer crecer su tamaño, sus paredes van a ser más anchas, sus cubículos más grandes, con lo que harán circular más sangre a través de nuestro sistema vascular.



Nota: recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoces y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.

Aumentará el volumen sistólico, es decir, la cantidad de sangre que cabe en nuestro corazón antes de ser expulsada, y lo va a hacer con más fuerza. A mayor flujo sanguíneo, aumenta la cantidad de sangre gracias al plasma (agua, glóbulos rojos, blancos), y aumenta el oxígeno que es transportado a nuestros músculos. Nuestro sistema vascular en definitiva es más sano.

A continuación, les presentamos la pirámide de la actividad física, te invito a que la veas, la leas, la analices y respondas las preguntas que se encontraran posteriormente.



1. Según lo leído anteriormente, ¿crees que es importante realizar ejercicios de resistencia cardiovascular? ¿Por qué?

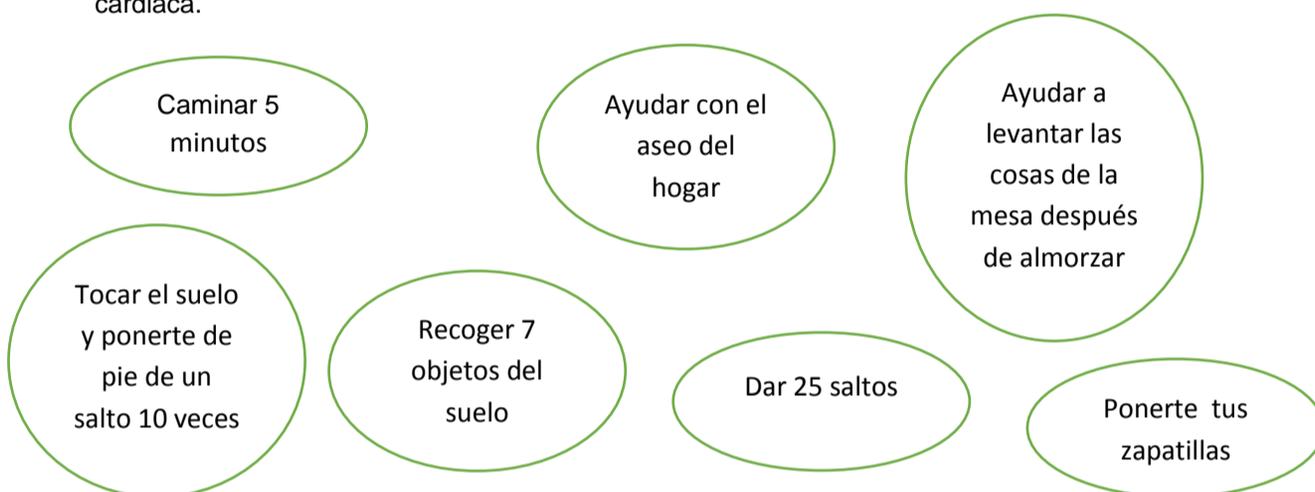
2. Cuando realizas ejercicios, ya sea en la clase de educación física o en tu casa ¿has notado algún cambio en tu corazón? ¿Tu corazón se acelera o mantiene su frecuencia? Explica.

Nota: recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoces y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.

3. ¿Qué actividades de la pirámide haz podido practicar estando en tu casa? Y ¿Cuáles practicabas estando en el colegio?

CASA	COLEGIO

4. A continuación realiza los siguientes ejercicios en tu hogar y pinta de color rojo los que consideres que aumentaron tu frecuencia cardiaca y de color amarillo los que consideres que mantuvieron tu frecuencia cardiaca.



Nota: recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoces y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.