



Guía de Educación Física y Salud

Guía N° 13

Nombre y Apellido	Curso	Fecha
	4° ____	____/____/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 1 Identificar combinación de habilidades motrices básicas de locomoción y manipulación a través de acciones motrices o deportes.

OA 8 Describir las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.

OA 6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

Instrucciones: Leer con atención utilizando técnica de lectura, para luego responder la guía, si tienes dificultad para imprimir responde directamente en tu cuaderno o archivarla en carpeta según corresponda.

Contenidos: Resistencia cardiovascular y sus beneficios.

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.

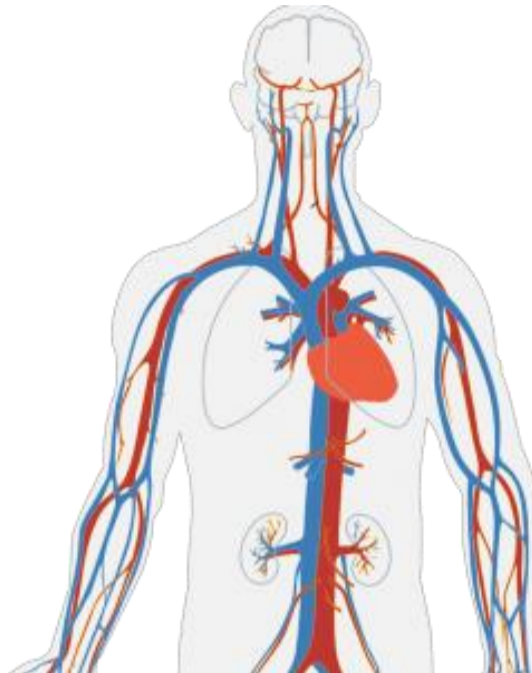
Podemos definir la resistencia cardiovascular como la capacidad de realizar un trabajo de forma eficiente durante el máximo tiempo posible. Esta capacidad no solo se refiere a los trabajos tipo aeróbicos, es decir, aquellos de intensidad corta o media y de duración larga como puede ser andar o correr. Al contrario, esta resistencia va 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.

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.

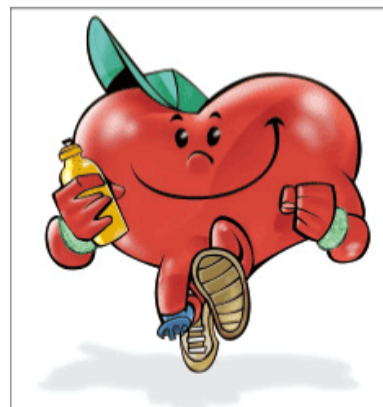


Tipos de resistencia cardiovascular

Existen varias clases de resistencia cardiovascular: según cuanto involucremos en el ejercicio a nuestra musculatura esquelética (músculos voluntarios, unidos a zonas del esqueleto mediante tendones, y cuyas contracciones permiten los movimientos de los distintos huesos), es decir, un criterio en función de las partes del cuerpo involucradas; y en función de la duración de la actividad física.

En ambos criterios de clasificación va a intervenir el tipo de vía de metabolismo que usamos para obtener la energía requerida por los músculos. Por eso, vamos a definir antes dos conceptos:

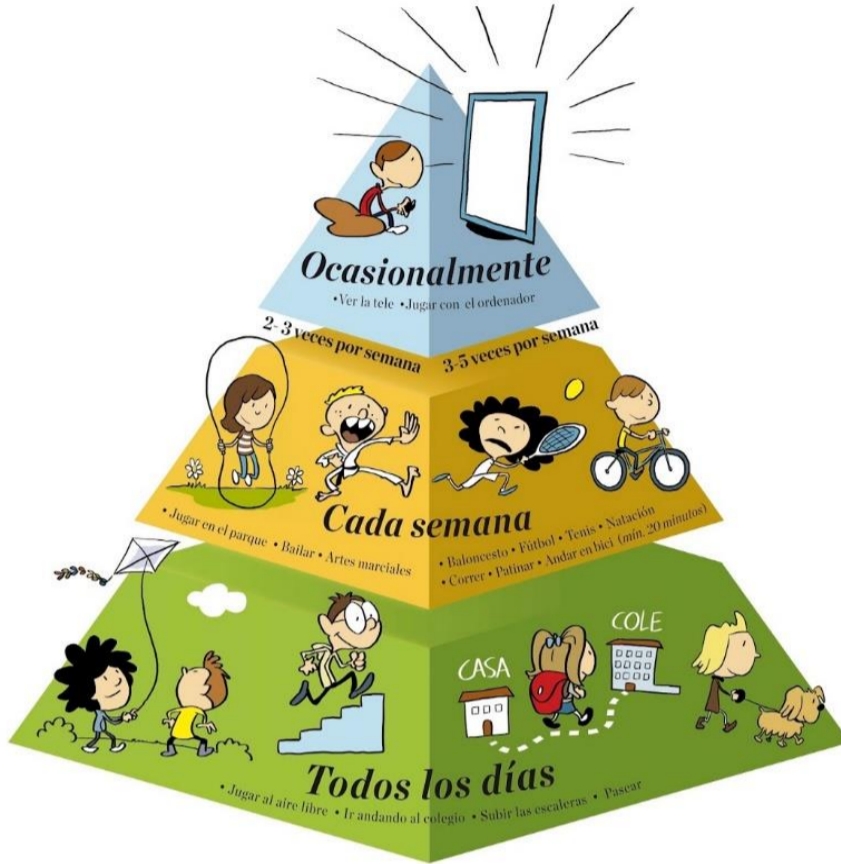
1. Actividades **aeróbicas**, las que utilizan el tipo de vía aeróbica. Son aquellas actividades de intensidad baja a moderada y que duran bastante tiempo. Para su realización, el músculo necesita tener oxígeno.
2. Actividades **anaeróbicas**, las que utilizan el tipo de vía anaeróbica. Son aquellas actividades de intensidad muy elevada o explosivas, y de duración corta. En este caso el músculo no necesita oxígeno, y ha de obtener la energía por otro tipo de mecanismo, pero que dura muy poco tiempo porque se agota rápidamente.



A continuacion veremos una piramide con las cosas diarias que debemos realizar.

Pirámide de la actividad física

Primaria



Actividad

1.- ¿ Qué se entiende por resistencia cardiovascular?

2.- ¿ Cual es son los beneficios de las resistencia cardiovascular?

3.- Según lo leído anteriormente, ¿crees que es necesario realizar ejercicios de resistencia cardiovascular?

4.- De acuerdo a lo que nos indica la pirámide, ¿cuáles ejercicios has podido realizar en tu casa?

5.- Dibuja al menos cinco ejercicios que realizas en tu casa y 5 ejercicios que realizabas en el colegio de resistencia cardiovascular.

Casa	Colegio

