



Guía 4 Educación Física y salud

Una vez que hallas completado la tarea envíala al correo del profesor Orlando Rodríguez Veras o espera la fecha de entrega del material. (profesor.orlando@outlook.com). Plazo 2 semana desde la entrega. La fecha de entrega (jueves 4 de mayo) es solo para la entrega presencial, ya que si la resuelve antes puede enviarla al correo indicado anteriormente. Cualquier duda o consulta comunicarse al fono: +56936869063 (WhatsApp o llamada). De lunes a viernes de 12:00 a 20:00

Nombre:

Curso: 7°básico

Objetivos: OA3 – OA4

Unidad: Acondicionamiento Físico

Tema: Resistencia cardiovascular, intensidad y frecuencia del ejercicio.

Objetivo: Reconocer concepto de resistencia cardiovascular, características y formas de desarrollarla. Aplicar indicador de la frecuencia cardíaca para trabajar distintas intensidades del ejercicio.

La resistencia cardiovascular es la capacidad que posee el corazón, los pulmones y vasos sanguíneos de irrigar (oxigenar) la musculatura esquelética durante la práctica de la actividad física. La resistencia aeróbica se refiere a la capacidad de sostener un esfuerzo de mediana o leve intensidad en un período prolongado de tiempo; por otra parte, la resistencia anaeróbica supone la capacidad de realizar un esfuerzo intenso en un corto período de tiempo.

La intensidad del ejercicio se realiza a través de cargas de trabajo y se utiliza la frecuencia cardíaca (FC) como indicador, su fórmula es $FC = (220 - \text{edad})$, siendo éste su 100% y desde este parámetro se pueden calcular otras intensidades del ejercicio. Para trabajar la resistencia aeróbica se utilizan cargas entre un 60% y un 80% aproximadamente

Por último, se debe considerar la práctica de actividad física y/o deportiva con una frecuencia de, al menos, 3 veces por semana para obtener beneficios a nuestra salud.

En base a la información entregada y a tu investigación personal, responde lo siguiente:

1. *¿Qué sistemas del organismo se involucran mayormente en la práctica del ejercicio físico?*

2. *Menciona 5 beneficios para la salud otorgados por la práctica de actividad física y/o deportiva*



3. Menciona 2 métodos para desarrollar la resistencia aeróbica

4. ¿Qué actividades físicas y/o deportivas puedes realizar para trabajar la resistencia aeróbica? (nombra al menos 5)

5. Según la fórmula $FC = (220 - \text{edad})$, calcula los siguientes porcentajes de cargas de trabajo para el desarrollo de la resistencia aeróbica para un(a) niño(a) de **12 años**. Considera el siguiente ejemplo de carga de trabajo:
Debes realizar los ejercicios con tu edad

$$\begin{aligned} 60\% \text{ FC máx.} &= (60 \div 100) = 0.6 \\ &0.6 \times (220 - \text{edad}) \text{ a los 220 réstale tu edad} \\ &0.6 \times (208) \\ &= 124.8 \text{ ppm} \end{aligned}$$

R: Es decir, el niño(a) trabaja a 124,5 ppm (pulsaciones por minuto) con una carga de 60% de intensidad.

a) 65%

b) 75%

c) 80%