 **MATERIAL DE LECTURA**

Nombre: Fecha: Curso: 6°básico

**Objetivo: Comprender, clasificar e identificar los diferentes conceptos de resistencia cardiovascular, flexibilidad, velocidad y estabilidad.**

**¿Qué es la resistencia cardiovascular en el ejercicio físico?**

Es la capacidad de los pulmones de entregar oxígeno a la sangre y del sistema cardiaco de bombear la sangre hacia las células musculares, para satisfacer las exigencias de un ejercicio físico en particular.

Dentro de los ejercicios que implican la resistencia cardiovascular podemos distinguir dos metabolismos energéticos:

1. **Ejercicio aeróbico:** Son ejercicios de intensidad baja o media que presenta una duración prolongada en el tiempo. Son ejemplos de ejercicios aeróbicos: caminar, trotar, nadar, andar en bicicleta, etc.

1. **Ejercicio anaeróbico:** Son ejercicios que se caracterizan por ser de alta intensidad y de corta duración. Son ejemplos de ejercicios anaeróbicos: levantamiento de pesas, carrera de 100 metros planos, salto alto y largo, etc.

**Formas para monitorear la resistencia cardiovascular**

1. **Frecuencia cardiaca**: Expresa la cantidad de latidos por unidad de tiempo que realiza el corazón para bombear la sangre al resto del cuerpo. Se expresa en pulsaciones por minuto (ppm).

El pulso arterial nos da a conocer los latidos de nuestro corazón, y con el medimos la frecuencia de cada sístole realizada por él. Existen 8 zonas para poder medir la frecuencia cardiaca, pero las más comunes son: pulso carotídeo y pulso radial.

**Beneficios sobre el organismo**

* Mejora la función del corazón, aumentando la capacidad aeróbica.
* Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo.
* Disminuye el estrés.
* Mejora la capacidad de concentración.
* Mejora la calidad de vida.

**GUÍA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR**

**1. Definición de conceptos**

1.1. Según lo leído anteriormente, defina con sus palabras que es “**Resistencia Cardiovascular”:
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1.2. Dentro de las clasificaciones de *“Resistencia Cardiovascular”* encontramos **2 tipos en función al metabolismo energético de nuestro organismo**. Menciónelos y de un ejemplo.

a)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

b)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Identificación y clasificación de conceptos.**

2.1 Considerando las características de las 2 preguntas anteriores**, identifique y clasifique** las siguientes actividades físicas o deportes **según el tipo de resistencia cardiovascular que utilizan principalmente y en función de la duración de los esfuerzos físicos**.

|  |  |
| --- | --- |
| **Actividad física o deporte** | **Metabolismo energético utilizado** |
| Trote suave (como calentamiento) |  |
| Carrera de 100 mts planos (Atletismo) |  |
| Levantamiento de pesas (Halterofilia) |  |
| Maratón |  |
| Jugar a la tiña o pinta |  |
| Ciclismo |  |
| Andar en patines o skate |  |
| Bailar |  |
| Nadar a baja intensidad |  |
| Arquero en el Fútbol |  |
| Caminar |  |

2.2. Según lo observado en el documento enviado, **mencione al menos 2 beneficios** que trae consigo el trabajar la resistencia cardiovascular. Luego añada **3 beneficios que usted crea** que se pueda mejorar con dicho trabajo (puede buscar información en internet).

|  |
| --- |
| **Beneficios del trabajo de resistencia cardiovascular** |
| 1.  |
| 2.  |
| 3.  |
| 4.  |
| 5.  |

**GUÍA CAPACIDADES FÍSICAS**

3.- Existen 4 tipos de capacidades físicas, resistencia cardiovascular, flexibilidad, velocidad y fuerza muscular. En las siguientes imágenes se debe identificar a cuál capacidad física corresponde:

* **Resistencia Cardiovascular:** Capacidad que tiene el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para entregarle energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y prolongado.
* **Flexibilidad:** Capacidad de un músculo para poder ser estirado sin ser dañado.
* **Velocidad:** Capacidad de realizar un movimiento ante un estímulo concreto en el menor tiempo posible.
* **Fuerza Muscular:** Capacidad de un músculo de ejercer tensión contra una carga.

Escriba 2 ejemplos de cada capacidad física mencionada y explicada anteriormente (resistencia cardiovascular, fuerza muscular y velocidad), y escriba solo 1 ejemplo de flexibilidad.

* Yo estoy realizando un ejercicio de resistencia cardiovascular cuando:
	1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Yo estoy realizando un ejercicio de fuerza muscular cuando:
	1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Yo estoy realizando un ejercicio de velocidad cuando:
	1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Yo estoy realizando un ejercicio de flexibilidad cuando:
	1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_