

## **Título: RETO.. MEJORANDO MI RESISTENCIA CARDIOVASCULAR**

### **Asignatura: Taller Polideportivo**

Curso: 5 Básico

Profesor: Christian Alonso Gálvez Arancibia

Instrucciones: En Esta ocasión los estudiantes deben realizar un reto. y deben colocar su frecuencia cardiaca en reposo, a los 5 minutos de ejercicio y a los 10 minutos (finalizado el ejercicio)

- 1- Trabajar y mejorar nuestra condición física, LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR.
- 2- Colocar su frecuencia cardiaca en reposo ( toma de pulso en 15 segundos y multiplicar por 4).
- 3- Realizar un calentamiento previo, movimiento articular, elongación entrada en calor 5 minutos.
- 4- Ejecutar 20 minutos de salto de cuerda (si no tiene simular que salta la cuerda),  
-Deben realizar 40 saltos a pies juntos descansar 30 segundos y volver a realizar 40 saltos y así sucesivamente, debe anotar cuantas series de 40 lograron realizar en 10 minutos, una vez terminado deben tomar frecuencia cardiaca y anotar todo en su cuaderno, si lo lograron y cuantas series realizaron y describir cómo quedaron después del ejercicio.





## Retroalimentación

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.

## SALTAR LA CUERDA

Saltar la cuerda es una forma muy efectiva, a la par que divertida, de mantenernos en forma y optimizar nuestra capacidad pulmonar, además de aumentar nuestra resistencia física.

1. Tonifica los músculos
2. Mejora la salud cardiovascular
3. Aumenta la capacidad pulmonar
4. Quema calorías
5. Mejora la densidad ósea
6. Evita el estrés y mejora la actividad cerebral

ENVIAR TAREA A [christian.galvez@colegiosanfelipe.cl](mailto:christian.galvez@colegiosanfelipe.cl)