

Liceo Politécnico San Luis
Departamento de Educación Física



Guía n°6

“LA RESISTENCIA AERÓBICA O CARDIOVASCULAR”

Asignatura: Educación Física y Salud

Profesor: Javier Maira Bravo

Nivel: Primero medio

Fecha de publicación: 27 de julio

Fecha de entrega: 10 al 14 de Agosto

Contacto del docente: javiermairab@gmail.com, +566976971611

Horario de atención: lunes a viernes de 9 a 17 hrs.

Objetivo de aprendizaje: OA 3

Indicador de evaluación: Ejecutan ejercicios para mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza y la flexibilidad.

NOMBRE ALUMNO _____ CURSO _____

INSTRUCCIONES:

COLOCA TU NOMBRE, APELLIDO Y CURSO. LEE ATENTAMENTE TODO EL DOCUMENTO CUANDO HAYAS RESPONDIDO TODA LA GUÍA, ENVÍALA AL CORREO JAVIERMAIRAB@GMAIL.COM, RECUERDA QUE PUEDE SER DESARROLLADA EN TU CUADERNO Y ENVIAR LAS FOTOS AL MISMO CORREO ELECTRÓNICO. EN EL CORREO QUE ENVÍES, DEBES PONER CLARAMENTE TU NOMBRE, CURSO, ASIGNATURA Y NÚMERO DE GUÍA.

“LA RESISTENCIA AERÓBICA O RESISTENCIA CARDIOVASCULAR”

¿Qué es la Resistencia Aeróbica?

La resistencia aeróbica es la capacidad para realizar continuamente una actividad o un trabajo durante el mayor tiempo posible. En el caso de la resistencia aeróbica, esta capacidad se refiere específicamente a la respiración y el balance de oxígeno interno del cuerpo humano. Por ejemplo cuando trotas tienes que coordinar la respiración con el movimiento de las para no cansarte, es decir, si vas muy rápido el oxígeno que respires no será suficiente para mantener la actividad. Es muy importante que encuentres tu propio ritmo para mantener la actividad el mayor tiempo posible sin descansar.

La actividad de resistencia aeróbica regular, como caminar, andar en bicicleta o nadar, puede ayudarte a vivir más tiempo y de manera más saludable. ¿Necesitas motivación? A continuación lee cómo el ejercicio aeróbico afecta el corazón, los pulmones y el flujo sanguíneo. Luego, ponte en movimiento.

Cómo reacciona tu cuerpo al ejercicio de resistencia aeróbica

Durante la actividad aeróbica, mueves de forma repetida los músculos grandes de los brazos, las piernas y las caderas. Notarás rápido la reacción del cuerpo. Respirarás más rápido y más profundo. Esto aumenta la cantidad de oxígeno en la sangre. El corazón latirá más rápido, lo que aumenta el flujo sanguíneo a los músculos y de regreso hacia los pulmones.

Los pequeños vasos sanguíneos (capilares) se ensancharán para suministrar más oxígeno a los músculos y eliminar los desechos, como el dióxido de carbono y el ácido láctico.

Incluso, el cuerpo liberará endorfinas, analgésicos naturales que promueven una mayor sensación de bienestar.

Lo que el ejercicio de resistencia aeróbica hace por tu salud

Independientemente de la edad, el peso o la capacidad atlética, la actividad aeróbica es buena para ti. La actividad aeróbica tiene muchos beneficios para la salud. A medida que tu cuerpo se adapta al ejercicio aeróbico regular aumenta tu condición física en cualquier actividad que hagas, es decir, te cansarás menos o más lento que antes.

Considera las siguientes 10 maneras en que la actividad aeróbica puede ayudarte a sentirte mejor y a disfrutar la vida al máximo:

1.- Mantener a raya el exceso de peso

Combinado con una dieta saludable, el ejercicio de resistencia aeróbica te ayuda a perder peso y mantenerte ya que cuando realizas este tipo de ejercicios, se acelera la quema de tejido graso de tu cuerpo.

2.- Aumentar la resistencia, el estado físico y la fuerza

Es posible que te sientas cansado cuando comiences a hacer ejercicio aeróbico regular por primera vez. Pero a largo plazo, disfrutarás de una mayor resistencia y menor cansancio. También puedes aumentar tu capacidad cardíaca y pulmonar, así como la fuerza ósea y muscular con el paso del tiempo.

3.- Protegerte de las enfermedades virales

El ejercicio de resistencia aeróbica activa tu sistema inmunológico de una buena manera. De este modo, puedes ser menos susceptible a enfermedades virales menores, como resfriados y la gripe.

4.-Reducir los riesgos de salud

El ejercicio aeróbico reduce el riesgo de muchas afecciones, incluidas obesidad, cardiopatía, hipertensión arterial, diabetes tipo 2, síndrome metabólico, accidente cerebrovascular y ciertos tipos de cáncer. Los ejercicios aeróbicos de soporte de peso, como caminar, ayudan a disminuir el riesgo de osteoporosis.

5.-Controlar las enfermedades crónicas

El ejercicio aeróbico puede ayudar a reducir la presión arterial y controlar el azúcar en la sangre. Puede reducir el dolor y mejorar la función en personas con artritis. También puede mejorar la calidad de vida y el estado físico de las personas que han tenido cáncer. Si tienes enfermedad de las arterias coronarias, el ejercicio aeróbico puede ayudarte a controlar tu afección.

6.- Fortalecer el corazón

Un corazón acostumbrado a los ejercicios aeróbicos no necesita latir tan rápido. Un corazón más fuerte también bombea la sangre de manera más eficaz, lo que mejora el flujo sanguíneo a todas las partes del cuerpo.

7.- Mantener las arterias limpias

El ejercicio aeróbico aumenta el colesterol bueno (HDL) y reduce el colesterol malo (LDL). Esto puede reducir la acumulación de placas de grasa en las arterias.

8.- Mejorar el estado de ánimo

El ejercicio aeróbico puede aliviar la melancolía de la depresión, reducir la tensión asociada con la ansiedad y promover la relajación. También puede mejorar el sueño.

9.- Mantenerte activo e independiente a medida que envejeces

El ejercicio aeróbico mantiene los músculos fuertes, lo que puede ayudarte a mantener la movilidad a medida que envejeces. El ejercicio también puede reducir el riesgo de caídas y lesiones por caídas en adultos mayores. Y puede mejorar tu calidad de vida. El ejercicio aeróbico también mantiene la mente aguda. La actividad física regular puede ayudar a proteger la memoria, el razonamiento, el juicio y las habilidades de pensamiento (función cognitiva) en los adultos mayores. También puede mejorar la función cognitiva en niños y adultos jóvenes. Incluso puede ayudar a prevenir la aparición de la demencia y a mejorar la cognición en personas con demencia.

10.- Vivir más tiempo

Los estudios muestran que las personas que hacen ejercicio aeróbico con regularidad viven más tiempo que las que no lo hacen. También pueden tener un menor riesgo de morir de todas las causas, como enfermedad cardíaca y ciertos tipos de cáncer.

Actividad

Materiales:

- Cronómetro (puede ser el de tu celular)

Instrucciones de aplicación de los ejercicios:

A continuación encontrarás 5 ejercicios para desarrollar tu resistencia aeróbica los cuales deberás aplicar, son fáciles de implementar lo que permite que cualquier persona pueda realizarlos, no requieren materiales y se pueden realizar en un pequeño espacio con condiciones básicas.

Después de aplicar los ejercicios debes responder las preguntas al final de la guía.

1°- Prepara el lugar (debe ser un espacio donde puedas estar de pie y estirar los brazos en todas direcciones sin tocar nada.

2°- Pon en marcha el cronómetro ya que los ejercicios de la lista se realizarán de forma repetida hasta que terminen los 10 minutos

3°- Debes realizar toda la actividad 3 veces por semana a partir de la fecha de publicación de la guía.

4°- Recuerda ver el video donde explico cómo deben ejecutarse los ejercicios.

Ejercicios:

1.- Trote en el lugar: (recuerda buscar un ritmo intermedio que te acomode para durar el tiempo establecido)

- Duración 2 min



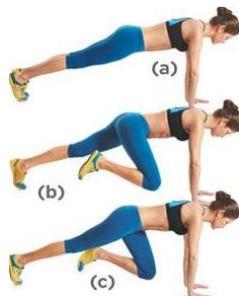
2.- Jumping Jacks: es un salto donde la posición inicial es con los pies juntos y las manos al costado pegadas al cuerpo, desde esa posición das un salto, separas las piernas y juntas tus manos sobre la cabeza.

Cantidad: 40 (no importa que hagas pequeñas pausas para llegar al número solicitado)



3.- Mountain climbers: desde la posición "a" debes llevar una rodilla hacia el pecho y luego la otra.

- Cantidad: 40 repeticiones. (No importa que hagas pequeñas pausas para llegar al número solicitado)



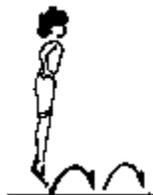
4.- Media sentadilla con salto: debes bajar tu cadera a 45° (agacharte) y realizar un salto)

- Cantidad: 30 repeticiones (No importa que hagas pequeñas pausas para llegar al número solicitado)



5.- Rebotes: debes saltar verticalmente tratando de no apoyar los talones.

- Cantidad: 40 repeticiones (No importa que hagas pequeñas pausas para llegar al número solicitado)



NOTA: SI TERMINASTE TODOS LOS EJERCICIOS ANTES DE LOS 10 MINUTOS, DEBES COMENZAR OTRA VEZ HASTA QUE SE COMPLETE EL TIEMPO

Preguntas

- 1.- ¿Cuántas veces hiciste la lista de ejercicios la primera sesión y cuantas la última sesión?
- 2.- ¿Te superaste o te mantuviste en los mismos tiempos?, explica con tus propias palabras a que se debe en ambos casos.
- 3.- ¿Qué beneficio de los ejercicios de resistencia aeróbica te llamó más la atención y por qué?
- 4.- ¿Crees que el ejercicio físico puede sustituir medicamentos, explica?
- 5.- ¿Crees que el ejercicio físico mejora tu autoestima?