



Colegio Valentín Letelier
La Serena

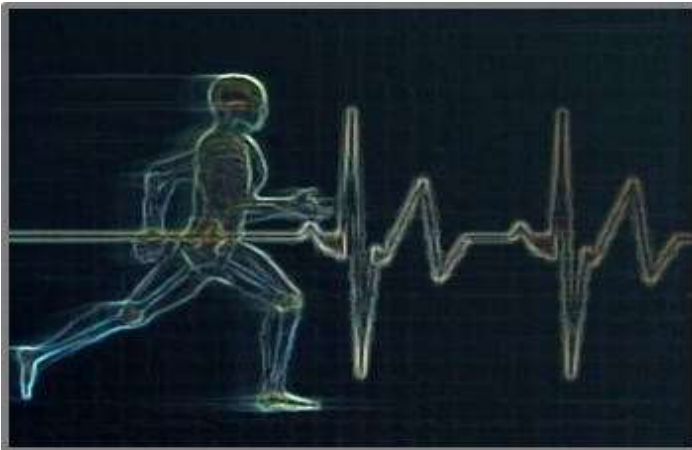
Subsector : Educación Física y Salud
Profesor : Diego Amaya Fernández
Curso : 3º MEDIO

GUÍA DE APRENDIZAJE

Nombre:.....
Objetivos de aprendizajes OA3 Implementar programas de entrenamiento para mejorar la condición física asociada a la salud (resistencia, fuerza, flexibilidad, composición corporal)
Objetivo de la guía: aplicar trabajo de resistencia cardiovascular

¿Que es la resistencia cardiovascular?

La resistencia cardiovascular es la capacidad que tiene el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para suplirle energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y prolongado.



¿Cuáles son los beneficios de la resistencia en la salud?

Hipertrofia cardíaca (aumento del tamaño del corazón debido al aumento de su masa muscular).

Aumento de la capacidad del corazón.

Descenso de la tensión arterial.

Mejora de la circulación (prevención de varices).

Incremento del número de glóbulos rojos.

¿Cuáles son los beneficios de la resistencia en la salud?

Hipertrofia cardíaca (aumento del tamaño del corazón debido al aumento de su masa muscular).

Aumento de la capacidad del corazón.

Descenso de la tensión arterial.

Mejora de la circulación (prevención de varices).

Incremento del número de glóbulos rojos.

Actividad

-circuitos cardiovascular con intervalos de tiempo

- duración 30 – 45 minutos

- contar con un reloj para el monitoreo de

- Antes de cada actividad física es importante la movilidad articular y un calentamiento previo.

JUM LUNGES https://www.youtube.com/watch?v=clkkHg8YZQU	SERIES 3	REPETICIONES 10	DESCANSO 1 MINUTO
BURPEES https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU	SERIES 3	REPETICIONES 10	DESCANSO 1 MINUTO
JUMP SQUATS https://www.youtube.com/watch?v=Azl5tkCzDcc	SERIES 3	REPETICIONES 10	DESCANSO 1 MINUTO
MOUNTAIN CLIMBERS https://www.youtube.com/watch?v=zT-9L3CEcmk	SERIES 3	REPETICIONES 20	DESCANSO 1 MINUTO
RUSSIAN TWISTS https://www.youtube.com/watch?v=JyUqwkVpsi8	SERIES 3	REPETICIONES 30	DESCANSO 1 MINUTO