

Colegio Tecnológico Pulmahue

 **Guía de Trabajo
Contenido: “Resistencia Cardiovascular”**

NOMBRE:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ FECHA:\_\_\_\_\_\_ CURSO: IIº medio

 **OBJETIVOS:**

**01.- Identificar los beneficios que produce el entrenamiento de la resistencia cardiovascular.**

**02.- Describir el concepto de resistencia cardiovascular.**

**03.- Identificar y clasificar tipos de resistencia cardiovascular.**

 **INSTRUCCIONES: Lea atentamente cada enunciado para poder dar respuesta a lo que se pregunta directamente. Trabajo a realizar por el tiempo de suspensión de clases desde el 18 de marzo al 01 de abril.**

**1. Definición de conceptos**

1.1. Según lo visto en el Power Point enviado, 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 defínalos.

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

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

1.3. Dentro de las clasificaciones de *“Resistencia Cardiovascular”* encontramos **3** **tipos en función de la duración de los esfuerzos físicos**. Mencione y describa brevemente.

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

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

c)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**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** | **Duración de los esfuerzos físicos** |
| 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 3 beneficios** que trae consigo el trabajar la resistencia cardiovascular. Luego añada **2 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.  |

**3. En relación al Power Point complete el texto**

La frecuencia cardíaca (FC) representa la cantidad de veces que late el corazón por un periodo de tiempo determinado. Generalmente la FC se mide en un tiempo de 60 segundos. Por lo tanto la FC es un medio para poder mesurar y controlar la \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ de los esfuerzos físicos.

Existen varios puntos en nuestro cuerpo en donde podemos medir estas pulsaciones, pero generalmente se utilizan 2 las cuales son tomadas en la zona del \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

La frecuencia cardíaca en reposo son las pulsaciones tomadas antes de iniciar un ejercicio y sin realizar ningún esfuerzo físico previamente. Esto nos indica la cantidad de latidos que debe realizar el corazón para poder mantener las funciones básicas de nuestro organismo.

En cambio, la frecuencia cardíaca máxima (FCmáx) representa el \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
por minuto, que puede alcanzar el corazón en un esfuerzo máximo. Para poder estimar aproximadamente la FCma﷽﷽﷽﷽﷽﷽﷽﷽\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_te la \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_onnes tomadas en \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ de los esfuerzos f\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_áx en la población no deportista es la siguiente:

Hombres:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ y Mujeres:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Para obtener la FCmáx en la población deportista se utiliza la siguiente formula:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Ante cualquier duda o consulta que exista dentro de la guía, no duden en preguntar a través de mi email personal:* *gonzalo.correa@gmail.com**.*

 *Esperando que se encuentren muy bien, se cuiden y tomen todas las precauciones posibles para su salud y el de los demás, se despiden atentamente.*

***Gonzalo Correa S.
Prof. De Educación Física.***