



## ASIGNATURA: EDUCACION FISICA Y SALUD

UNIDAD: HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS. PROFESOR CARLOS MALDONADO PALMA  
FUERZA-RESISTENCIA MUSCULAR Y CARDIOVASCULAR  
MEJORAR CALIDAD DE VIDA

### GUIA NUMERO 3

**NOMBRE:**

**CURSO: 7 BASICO A- 7 BASICO B**

**FECHA DE ENTREGA: 27-08 2020**

### INSTRUCTIVO

- 1- Realiza las actividades en tu cuaderno y puedes enviar foto o mandar la información en documento Word al correo del profesor.
- 2- Toma fotos de las actividades realizadas en el cuaderno. Recuerda identificar el nombre del estudiante y el curso.
- 3- En caso de duda, envía un correo a [maldonadopalma@gmail.com](mailto:maldonadopalma@gmail.com)

### OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

- (OA 4) Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas en diferentes entornos, aplicando conductas de auto cuidado y seguridad.
- (OA 3) Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia, intensidad tiempo de duración, tipo de ejercicio (corre, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

### Resistencia Muscular y Cardiovascular

La **resistencia muscular** es la capacidad que tiene un músculo para contraerse durante **periodos largos de tiempo**, levantando, empujando o tirando de un peso determinado. Los ejercicios de resistencia utilizan las fibras musculares conocidas como **fibras de contracción lenta** que tienen una **alta resistencia a la fatiga**, sin embargo, los ejercicios de fuerza utilizan las fibras de contracción rápida que tienen una baja resistencia a ella.

Hay varios tipos de **ejercicios de resistencia muscular** entre los que están: los de tensión continua (montañismo, entrenamiento con pesas...), los de contracción dinámica repetitiva (carreras, remo...) y los de contracción intensa prolongada (fútbol, balonmano, entrenamiento en circuito...), junto con breves periodos de descanso. A su vez, estos ejercicios se dividen en **ejercicios dinámicos y estáticos**, los primeros mantienen los músculos y articulaciones en movimiento, y en los segundos, también conocidos como ejercicios isométricos, trabajan los músculos sin mover las articulaciones.

El aumento de la resistencia muscular es **beneficioso para el rendimiento deportivo**, pero también es un componente importante en cualquier actividad física, ya que permite un tiempo de juego más prolongado con menores niveles de agotamiento pero también un **aumento de la capacidad para la actividad física diaria** con menos fatiga. Los ejercicios de resistencia, **también mejoran** la actividad cardiovascular, la circulación sanguínea, la artritis y ayuda a controlar el peso. El aumento de la resistencia muscular se traducirá en **menos lesiones** en el cuerpo al levantar pesas o participar en actividades de largos periodos de tiempo.

La **resistencia cardiovascular o cardiorrespiratoria**, es la capacidad que tiene el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para suplirle energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y prolongado, al bombear y transportar suficiente volumen de sangre a cada músculo ejercitado, y la capacidad de los tejidos celulares para procesar el oxígeno necesario y eliminar los residuos.

Si tienes una buena resistencia cardiovascular, podrás llevar a cabo actividades aeróbicas que incrementan la frecuencia cardíaca, tales como correr, nadar, realizar ejercicios calisténicos, entrenamiento con peso, etc. Esto es **fundamental para la salud**, ya que ayudan a controlar los diversos factores de **riesgo de enfermedades cardíacas**, tales como el colesterol y la presión arterial elevados y la obesidad.

Como veis, ambos tipos de resistencia están estrechamente relacionadas, pues ambas se necesitan y complementan. Las actividades que generan resistencia, ayudan a controlar el peso al mejorar la relación músculo-grasa, mejorando la composición corporal y la capacidad metabólica de quemar grasa.

### I. RESPONDE

1. Define Fuerza muscular:

2. Define Resistencia cardiovascular:

3. ¿Por qué es importante trabajar la **resistencia cardiovascular**?

---

---

4. ¿Por qué es importante trabajar la **fuerza muscular**?

---

---

5. Dibuja o recorta 3 imágenes de ejercicios que trabajen **la fuerza muscular**, identificando los músculos y los nombres que reciben.

Nombre:	Nombre:	Nombre:
Musculo:	Musculo:	Musculo:

6. Dibuja o recorta 3 imágenes de ejercicios que trabajen **la resistencia cardiovascular**, identificando los músculos y los nombres que reciben.

7.

Nombre:	Nombre:	Nombre:
Musculo:	Musculo:	Musculo:

Deberás seleccionar al menos 6 deportes donde se observe claramente la fuerza muscular y en el momento que se puede observar.

Deporte	Momento

### **INSTRUCCIONES PARA ESTA SESIÓN.**

1. Pide ayuda a algún integrante de tu familia, si no te pueden acompañar, avísales en qué lugar estarás haciendo ejercicio.
2. Lleva contigo una botella con agua, para que no pierdas tiempo en ir al baño o a la cocina.
3. A continuación te presento una sesión de ejercicios, recuerda realizar un pequeño trote en el patio de tu casa.
4. Invita a alguien de tu familia a que te acompañe a realizar esta sesión, la disfrutarán juntos y podrán, durante aproximadamente una hora, salir de la rutina que vas a tener por estos días.
5. Intenta realizar la sesión después de un desayuno liviano, al terminar te duchas y puedes comenzar tu día con energía, AQUÍ VAMOS!!

### **Frecuencia cardiaca:**




El pulso que, generalmente se conoce como frecuencia cardiaca, es el número de veces que late el corazón por minuto. Calcula tus pulsaciones en reposo (estado normal) durante 15 segundos y luego multiplica por 4, luego realiza el mismo cálculo al terminar (después de la actividad física). Haz el cálculo contando tus pulsaciones en la arteria carótida como lo indica la imagen y anótalos en la tabla.






Antes de la actividad 3 (reposo)	Al terminar la actividad 3
<b>Día 1:</b> <b>Día 2:</b> <b>Día 3:</b> <b>Día 4:</b>	<b>Día 1:</b> <b>Día 2:</b> <b>Día 3:</b> <b>Día 4:</b>

### **1-CIRCUITO DE FUERZA MUSCULAR**

Realizar en cuatro días 4 secciones de ejercicios de fuerza muscular planteados en la tabla y luego completar la información requerida en tu cuaderno. El descanso entre ejercicios será de 7 seg.

Ejercicios De elongación	Tiempo	series	Repeticio nes	Nombre Del ejercicio	Musculo A elongar	Cualidad Física a desarrollar
 Ejemplo	Mantener Por 10 segundos	2	2	Plancha	Pectorales Abdomen Bíceps	Fuerza
	Mantener Por 15 segundos	2	2			
	Mantener Por 10 segundos	2	2			

	Mantener Por 15 segundos	2	2			
	Mantener Por 15 segundos	2	2			
	Mantener Por 15 segundos	2	2			
	Mantener Por 15 segundos	2	2			

**“Queridos estudiantes les dejo un mensaje de motivación”**

**Todo se puede en la vida, depende de tu esfuerzo, motivación y creer en lo que haces.**