

Educación Física y salud 8° básico / Unidad 1 / OA3 / Actividad 1

Resistencia cardiovascular

Se forman filas de un máximo de cinco estudiantes. Dos filas se ubican frente a frente a unos 15 a 20 metros de distancia. A la señal, una de las filas correrá hasta el otro extremo, mientras la otra espera que lleguen y, cuando lo hacen, la que esperaba corre hacia el otro extremo. La actividad dura diez minutos. Luego el docente les pregunta ¿cómo contribuyen las actividades físicas de resistencia al sistema cardiovascular? ¿Cuáles son funciones del sistema cardiovascular en el ejercicio? Algunas respuestas posibles: “mejoran nuestra resistencia”, “disminuyen la frecuencia cardiaca”, “transportar oxígeno”.

® Ciencias Naturales OA 5 de 8° Básico