

## Educación Física y Salud 8° básico / Unidad 4 / OA3 / Actividad 1

### Resistencia cardiovascular

Se marcan ciertas distancias en el suelo, formando una escalera de varios pasos para crear una carrera continua sin muchas variaciones en las zancadas. Los estudiantes corren de manera continua, con el cuerpo ligeramente inclinado hacia adelante y los brazos flexionados a  $90^\circ$  y moviéndose en oposición con las piernas. Al final del trayecto miden su frecuencia cardíaca. El docente les pregunta ¿qué efectos provocan los ejercicios de resistencia sobre el sistema cardiovascular? ¿cómo pueden aumentar la progresión del ejercicio? ¿cuándo establecen pausas de recuperación?

® Ciencias Naturales OA 5 de 8° básico.

