

Formato ticket de salida N° 21 formato impreso

Curso: 8° básico

Nombre estudiante :

Objetivo:

**OA03-** Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración y recuperación. Progresión. Tipo de ejercicio.

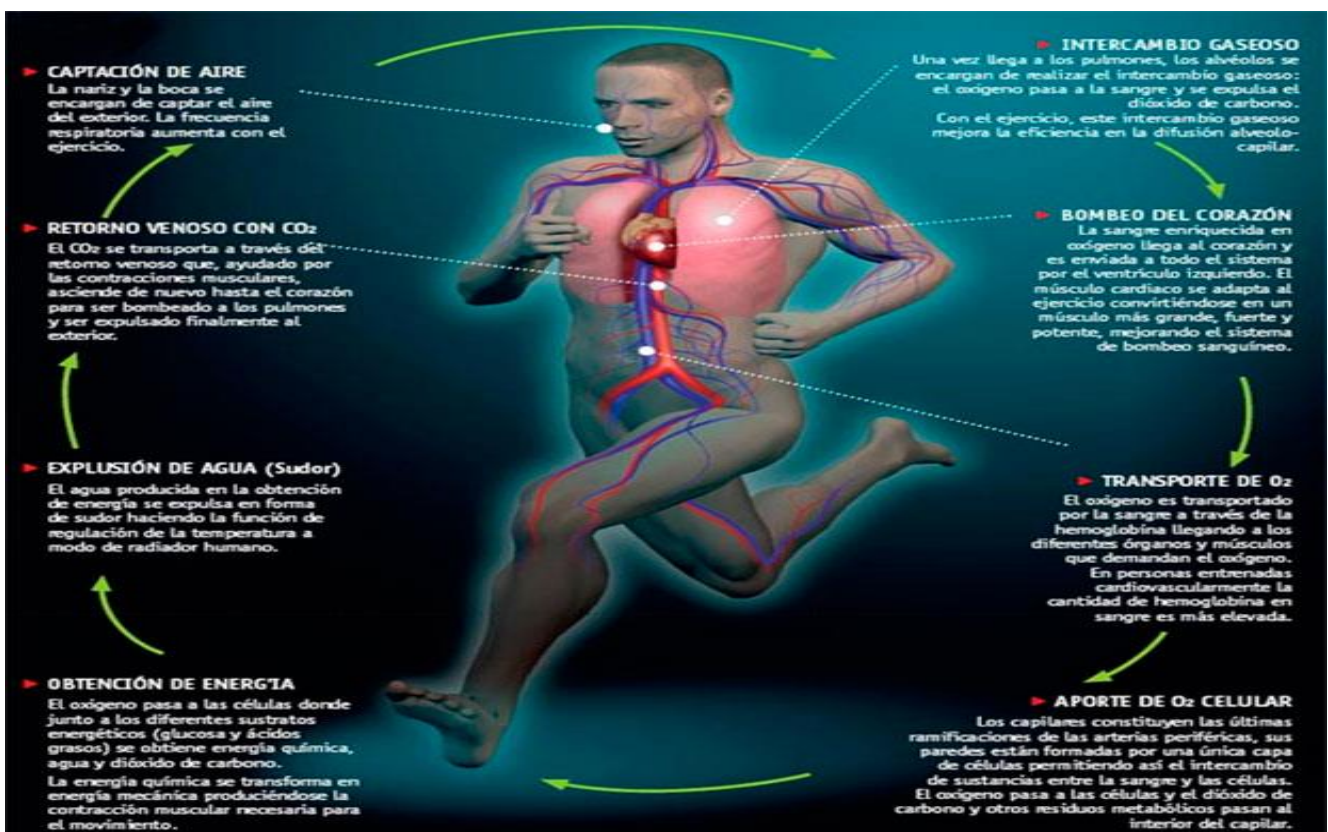
Indicador de evaluación:

Los alumnos conocerán el sistema cardiovascular y los cambios que se producen en nuestro al realizar ejercicios físicos intensos.

Preguntas de selección múltiple

**Actividad 1:** lee atentamente el texto, analiza la imagen y comprende todos los cambios que se provocan a nivel cardiorrespiratorio.

Todos sabemos que cualquier deporte mejora nuestro estado de salud y, de forma más específica, nuestro sistema cardiovascular.



**SISTEMA CARDIOVASCULAR.**

El sistema cardiovascular está formado por el corazón y un árbol vascular ramificado que recorre todo nuestro cuerpo donde la sangre se encarga de transportar el oxígeno y los nutrientes necesarios que nuestro organismo necesita y recoge los residuos metabólicos que el ejercicio produce. Este complejo sistema responde al ejercicio físico cardiovascular generando adaptaciones que además de mejorar nuestro rendimiento, mejoran nuestra salud y la calidad de vida de cualquier persona deportista.



**Actividad 2: Lee atentamente cada pregunta y responde según lo analizado anteriormente.**

- 1- ¿La función específica del sudor es?
  - A- Regulación de la temperatura corporal.
  - B- Mejora la circulación sanguínea.
  - C- Mejorar tu rendimiento deportivo.
  
- 2- ¿El sistema Cardiovascular tiene como función?
  - A- Se encarga de transportar el oxígeno y nutrientes por nuestro cuerpo.
  - B- Recoge los residuos metabólicos que el ejercicio produce.
  - C- Genera adaptaciones que mejoran nuestro rendimiento.
  - D- Todas las Anteriores.
  
- 3- ¿Cambios del sistema cardiovascular al realizar ejercicios?
  - A- Aumentan las pulsaciones cardiacas.
  - B- Disminuye tu capacidad de oxígeno.
  - C- Baja tu temperatura corporal.

**¡¡¡QUE TENGAS UNA EXCELENTE SEMANA!!!**