

Formato ticket N° 24 formato impreso

Curso: 8° básico

Nombre estudiante :

Objetivo:

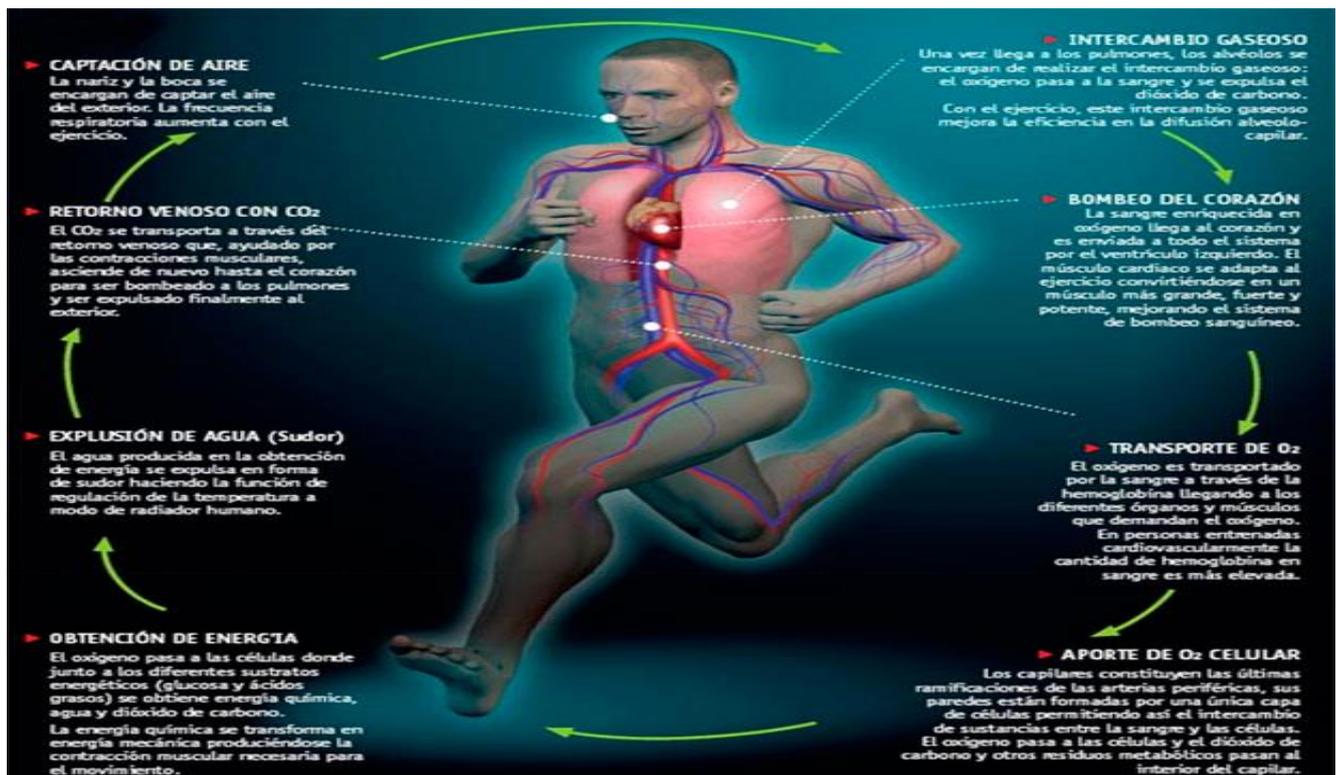
OAO3- Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración y recuperación. Progresión. Tipo de ejercicio.

Indicador de evaluación:

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

Preguntas de selección múltiple

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



LA SANGRE.

Con el entrenamiento cardiovascular se genera una mayor cantidad de glóbulos rojos, aumentando ligeramente el nivel de hematocrito en sangre. También aumenta la capacidad de transporte de oxígeno y mejora el rendimiento aeróbico. **Los hematíes, eritrocitos o glóbulos rojos** son las células encargadas fundamentalmente de transportar oxígeno al resto de células del organismo.

El hematocrito es el porcentaje del volumen de glóbulos rojos en todo el torrente sanguíneo. Las cifras normales oscilan de 40,7% a 50,3% para los hombres y de 36,1% a 44,3% para las mujeres.

Cuando se realizan entrenamientos en altura (1500/1600 metros), el aporte de oxígeno en sangre se reduce, estimulando la liberación de eritropoyetina (EPO) desde los riñones. Con la EPO liberada en nuestro cuerpo, aumenta el número de eritrocitos en sangre, hasta que el aporte de oxígeno retorna a la normalidad.



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

1- ¿Qué cambios se producen en la sangre al hacer ejercicio?

- A- Genera una mayor cantidad de glóbulos rojos.
- B- Aumenta la capacidad de transporte de oxígeno.
- C- Mejora el rendimiento aeróbico.
- D- Todas las anteriores.

2- ¿Cuáles son las células encargadas fundamentalmente de transportar oxígeno al resto de células del organismo?

- A- Hormonas de crecimiento.
- B- Los hematíes y glóbulos rojos.
- C- Linfocitos.

3- ¿Qué pasa cuando al musculo se le distribuye más sangre durante el ejercicio?

- A- El musculo disminuye de tamaño.
- B- El musculo Aumenta de tamaño.
- C- El musculo deja de funcionar.