

# Resistencia Cardiovascular y Fuerza

EDUCACION FISICA 6° BASICO

# Resistencia Cardiovascular



- Es la capacidad continuada que tiene la sangre para llevar el oxígeno a las células, aumentando la eficiencia del corazón y los vasos sanguíneos para bombear y transportar el suficiente volumen de sangre a cada parte del cuerpo, en especial a los músculos más activos, durante el esfuerzo. También permite a los tejidos celulares procesar el oxígeno y eliminar los residuos.

# Resistencia Cardiovascular

- Si tienes una buena resistencia cardiovascular, podrás llevar a cabo actividades aeróbicas que incrementan la frecuencia cardíaca, tales como correr, nadar, realizar 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, la presión arterial y la obesidad.



# Fuerza

La Fuerza es la función específica que desarrollan los músculos de nuestro cuerpo y por ende es una cualidad que está involucrada en cualquier movimiento que realicemos. Tiene suma importancia en el desarrollo de la aptitud física de un individuo, tanto para nivel competitivo como en los programas de mejoramiento de la salud



# Fuerza

Este concepto (fuerza) permite comprender que cualquier actividad física como caminar, correr o realizar un récord del mundo, se realiza gracias a la contracción muscular. Como cualquier órgano de nuestro cuerpo los músculos debe funcionar de forma óptima para cumplir su objetivo, si no se tiene un adecuado nivel muscular las posibilidades de sufrir accidentes como caídas o lesiones musculoesqueléticas aumenta considerablemente.

