



## Guía de trabajo

**Nombre.....CURSO.....**

**Objetivos: Conocer la importancia de la resistencia cardiovascular por medio del desarrollo de la guía de trabajo**

### Resistencia Cardiovascular

Los ejercicios cardiovasculares son un tipo de actividad física muy saludable y completa, pues trabajamos todo el cuerpo y con ello hacemos que intervenga no solo nuestro sistema cardiovascular, sino también el respiratorio, muscular, e indirectamente pero también muy importante, el digestivo, pues sin el aporte de alimentos que nos den energía no podríamos llevarlo a cabo correctamente.

Podemos definir la resistencia cardiovascular como la capacidad de realizar un trabajo de forma eficiente durante el máximo tiempo posible. Esta capacidad no solo se refiere a los trabajos tipo aeróbicos, es decir, aquellos de intensidad corta o media y de duración larga como puede ser andar o correr. Al contrario, esta resistencia va a intervenir en todos los aspectos, y va a estar vinculado también a la fuerza, donde la intensidad aumenta y la duración del trabajo se acorta.

Hay que pensar, que en todo tipo de actividad física hacemos trabajar al corazón y a nuestro sistema vascular e incluso en nuestras labores cotidianas o profesionales no relacionadas con el ejercicio físico o deporte. Por lo tanto, usamos nuestra resistencia cardiovascular durante todo el día.

El corazón es un músculo estriado, de funcionamiento involuntario. Con los trabajos de resistencia cardiovascular vamos a conseguir la hipertrofia de nuestro corazón, vamos a hacer crecer su tamaño, sus paredes van a ser más anchas, sus cubículos más grandes, con lo que harán circular más sangre a través de nuestro sistema vascular.

Aumentará el volumen sistólico, es decir, la cantidad de sangre que cabe en nuestro corazón antes de ser expulsada, y lo va a hacer con más fuerza. A mayor flujo sanguíneo, aumenta la cantidad de sangre gracias al plasma (agua, glóbulos rojos, blancos), y aumenta el oxígeno que es transportado a nuestros músculos.



## Desarrollo

1. ¿Cuáles son los beneficios de trabajar nuestro sistema cardiovascular?

---

---

---

2. ¿Cómo logramos fortalecer nuestro corazón?

---

---

---

3. Define resistencia cardiovascular

---

---

---

---

4. Nombra 5 beneficios del ejercicio cardiovascular

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_
- e) \_\_\_\_\_