



Módulo de autoaprendizaje N°12

Tema: Circuitos Aéreobicos

Objetivo: Reconocer como actúa el sistema aérobico en relación al ejercicio en modalidad de circuito, desarrollando nuestra capacidad física por medio de retos.

Instrucciones.

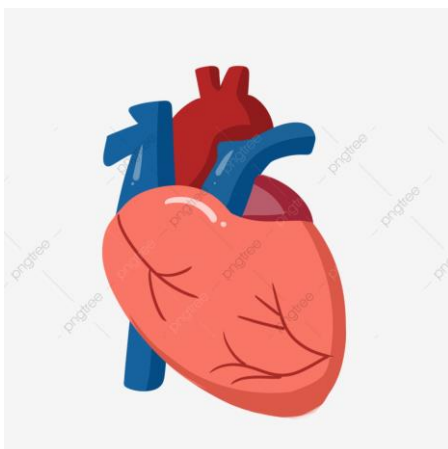
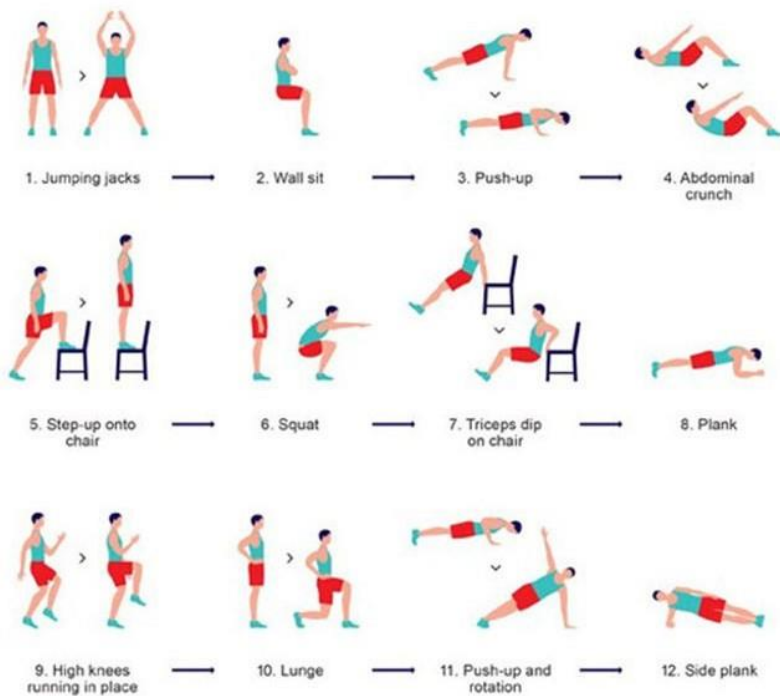
Comprender la función del corazón y la forma de tomar la frecuencia cardiaca

Ejecutar los ejercicios y valorarlos en una escala de percepción.

Los circuitos aérobicos consisten en realizar distintos ejercicios involucrando todos los segmentos corporales durante un determinado tiempo con intervalos de descanso. El objetivo es mantener altas las pulsaciones con ejercicios de intensidad moderada, cambiantes y de corta duración.

El ejercicio Aeróbico aumenta la resistencia, aumentando el ritmo cardiaco. Bombeando más sangre por un tiempo prolongado, debido a que se bombea más rápido, necesita oxigenar más seguido. Lo podrás notar al realizar ejercicio sentirás que la respiración sea un poco más difícil y **como requisito la actividad debe ser constante y continua.** Algunos ejercicios Aeróbicos son:

- Caminar
- Trotar
- Realizar Treking
- Andar en patines
- Andar en Bicicleta
- Nadar
- Bailar



La función del corazón es bombear y proveer sangre a todos los órganos del cuerpo, de esa forma lleva la sangre a los pulmones dando oxígeno, circulando nuevamente al corazón para abastecer a todo el organismo.

El ejercicio aeróbico es el que requiere más oxígeno como por ejemplo caminar, correr, nadar, etc.

Cuando la intensidad es mayor deja de ser aeróbico para ser anaeróbico necesitando más aire del que sea capaz de respirar. Como por ejemplo ejercicios de pesas, carreras de velocidad, abdominales, etc.

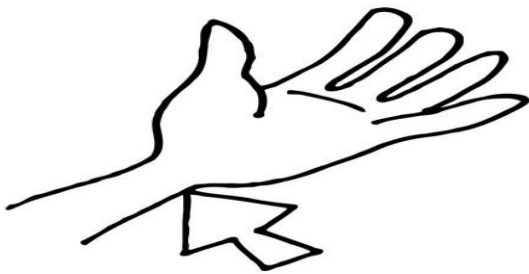
La Frecuencia cardiaca en reposo indica el número de latidos del corazón en la que la sangre sale al resto de los órganos



El pulso radial se siente en la muñeca, por debajo del pulgar



Colorea la imagen de la muñeca en donde debes tomar las pulsaciones. Después coloca el dedo índice y medio de la otra mano en la parte debajo de la muñeca , pide a un adulto que tome el tiempo y te avise en un minuto mientras cuentas los latidos que sientes en ese tiempo.



La intensidad del ejercicio se clasifica en:

- Suave
- Moderado
- Fuerte
- Máximas

Según esta escala evalúa como percibes el esfuerzo físico

ESCALA DE ESFUERZO DE BORG	
0	Reposo total
1	Esfuerzo muy suave
2	Suave
3	Esfuerzo moderado
4	Un poco duro
5	Duro
6	
7	Muy duro
8	
9	
10	Esfuerzo máximo

Realiza los siguientes retos y de acuerdo a los que puedas cumplir cumplirás con alguno de los 3 niveles.

1	Pasar por encima de un palo de escoba hacia delante y atrás	NIVEL PRNCIPIANTE
2	Saltar en un pie/ 10 veces	
3	Realizar posición plancha de frente al suelo apoyar antebrazo y mantener arriba la cadera	
4	Lanzar y atrapar una pelota 10 veces	NIVEL AVANZADO
5	Mantener posición de perro de frente apoyo las manos al suelo y mantengo alta la cadera	
6	Realizar bicicleta acostado de espalda mantener arriba las piernas y mover adelante y atrás como si fuera un pedaleo	NIVEL EXPERTO
7	Llevar un globo entre las piernas marcando un punto de partida y final	
8	Caminar sobre una línea	