



MINISTERIO DE CULTURA Y EDUCACIÓN  
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SECUNDARIA  
E.P.E.S N°61 "Virgen del Rosario" – Formosa

Espacio curricular: educación física

Profesores a cargo: BAEZ PABLO Y BENITEZ MARIO

Cursos: 4º Todas las divisiones y Modalidades

Periodo de la actividad desde (el 20 de Abril hasta 29 de Abril)

TEMA: La respiración en la realización de actividades físicas

Hola querida familia y queridos alumnos espero que hayan podido hacer las tareas y que también hayan podido realizar los ejercicios junto con algún integrante de la familia, porque la actividad física nos da bienestar físico, mental y social, pero también es necesario mantener en el hogar las buenas relaciones ,bienestar personal ,convivencia solidaria , creativa y cooperativa ayudando en la tareas del hogar, organizarse con los horarios para estudiar, para hacer actividad física, para jugar en familia, para mirar televisión, etc. todo estos tips harán que esta cuarentena sea más saludable para ti y tu familia, !!!! Éxitos!!!! a seguir andando lento pero seguros, se llega a la meta más fácil.

#### LA RESPIRACION EN LA REALIZACION DE ACTIVIDADES FISICAS

**LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACION:** Es un proceso vital para el organismo, está comprobado que el ser humano puede vivir varios días sin comer y sin beber agua pero pocos minutos sin respirar.

Podemos definir a la respiración como el proceso por el cual el oxígeno entra en contacto con la sangre ,La capacidad de consumo del oxígeno estará dada por el buen funcionamiento del sistema n circulatorio y respiratorio , para ello debemos contar con un corazón fuerte y pulmones sanos .

Para que los músculos se puedan poner en funcionamiento necesitan oxígeno. Mientras mayor sea el esfuerzo mayor será el consumo de oxígeno que necesita para producir energía.

Para que este proceso tenga un equilibrio se pone en funcionamiento el sistema cardiovascular, el oxígeno es llevado a través de la sangre los nutrientes necesarios para que dicho musculo pueda activarse.

No saber respirar implica un aumento de enfermedades y procesos respiratorios que sufrimos durante el año, nuestra calidad de vida depende en gran medida de una correcta respiración.

**TECNICAS DE RESPIRACION** :Existen distintos tipos de respiración : alta, media, baja o abdominal si reunimos estas tres técnicas conseguimos lo que se llama respiración completa, esta técnica de respiración se realiza generalmente en la entrada en calor y el segmento de la relajación.

Como realizar una correcta respiración :se debe tener las vías respiratorias libres, respirar por la nariz ya que los conductos nasales sirven de tamiz para las impurezas y permite que al momento de inspirar el aire, además de que sea puro, se adapte a la temperatura del organismo.

Respiración lenta y profunda, mantener durante la ejecución del ejercicio un ritmo constante de respiración, exhalar (sacar)el aire durante el esfuerzo e inhalar cuando se regresa a la posición inicial

**BENEFICIOS DE UNA ADECUADA RESPIRACIÓN** : una correcta respiración mejora considerablemente las posibilidades de nuestro organismo, entre las cuales podemos mencionar: Mejora la oxigenación de la sangre ,favorece la flexibilidad, incrementa la energía mental, elimina el dióxido de carbono, perfecciona el sistema nervioso, mejora el estado de salud en general, amplía la movilidad de la columna vertebral, a través de la oxigenación se adquiere fuerza, resistencia y vitalidad.

**PULSO CARDIACO**: La frecuencia cardíaca es el numero de latidos (sístole) ventriculares por minuto, que pueden ser registrados manualmente o mediante electrocardiógrafo.

Esta frecuencia cardíaca aumenta proporcionalmente de acuerdo a la intensidad de trabajo y es una medida práctica para trabajar en clase. Existen varias formas de tomar el pulso, aquí mencionaremos algunas que nos pueden servir para controlarnos periódicamente en qué nivel de entrenamiento nos encontramos, para ello debemos contar con un reloj común. Se puede tomar en cualquier arteria corporal pero específicamente en la arteria radial (muñeca) o carótida (cuello).

Los tiempos de control pueden ser: 60" para un resultado más directo con menor índice de error.

30" y multiplicar los resultados por dos.

10" multiplicarlos resultados por seis.

6" y le agregamos el cero al resultado obtenido.

La frecuencia cardíaca puede ser controlada varias veces durante una sesión de actividad física, antes de comenzar la clase, después de la fase de calentamiento, durante la fase de relajación después de concluida la clase.

**Sueño** : el sueño es resultado de un complicado mecanismo neuroquímico basado en el equilibrio de varias sustancias que se conocen como neurotransmisores. El sueño es una función vital que debe cumplirse con total normalidad para tener un descanso diario, es tan

importante la cantidad como la calidad, para el bienestar físico y mental, los médicos recomiendan mínimo 8 horas de sueño.

Pautas para tener un buen descanso reparador

No utilice somníferos

No haga ejercicios por lo menos tres horas antes de dormir.

Tome un baño caliente, porque aumenta la temperatura corporal y promueve el sueño.

Mantenga su habitación a una temperatura confortable.

Aléjese del tabaco, alcohol y café.

No se acueste con hambre.

- 1) Primero vamos a realizar una lectura comprensiva del texto completo. Luego marcar con un círculo las palabras desconocidas, seguido a eso buscar el significado y el sinónimo de la misma.
- 2) Continuamos marcando las ideas principales, separar en párrafos y colocarle un título a cada uno.
- 3) La actividad anterior habíamos trabajado una serie de ejercicios para hacer en casa con los elementos que teníamos disponibles y debíamos llevar un control del mismo, asentando en una planilla.
- 4) Vamos a continuar con esa planilla y esas actividades físicas y le vamos a agregar al control la toma del pulso en las distintas partes de la actividad como dice en el texto y vamos a registrar en la misma planilla también vamos a tomar el tiempo de recuperación al final de la clase
  - a) Tomar el pulso antes de comenzar la actividad como explica el texto
  - b) Tomar el pulso en las distintas partes de la actividad
  - c) Tomar al final de la actividad
- 5) Vamos a controlar y explicar que sucede con la respiración brevemente
- 6) También como se sintieron luego de terminar su rutina, cansados, relajados, doloridos y porque creen que se sintieron así
- 7) Para finalizar van a tener en cuenta cuantas horas de sueño tienen, por una semana y que calidad de sueño tienen, apoyándose en el texto hacen el control, van a registrar este dato por día.

4ª año todas las divisiones TRUNO TARDE entregar los trabajos al correo de la [profesor: Benítez Mario- marioceben@gmail.com](mailto:Benítez Mario- marioceben@gmail.com)

4ª año todas las divisiones TURNO MAÑANA entregar los trabajos al correo de la [profesor: Báez Pablo -baezpablo904@gmail.com](mailto:Báez Pablo -baezpablo904@gmail.com)

#### **Criterios de Evaluación**

- Presentación de las actividades en tiempo y forma
- Desarrollo del la totalidad de las actividades solicitadas ya sean practicas y teóricas.
- Comprensión de las consignas.
- Letra legible, que se pueda leer.

Fecha de entrega: 29/04 /20