



Guía de trabajo N° 28

La importancia de la respiración durante el ejercicio físico

Objetivos de Aprendizaje:

OA 11 Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

- Realizar un calentamiento mediante un juego;
- Escuchar y seguir instrucciones;
- Utilizar implementos bajo supervisión;
- Mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

OA 9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

OA 6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada o vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

Instrucciones: Leer con atención, utilizando técnica de lectura, para luego responder la guía, si tienes dificultad para imprimir responde directamente en tu cuaderno.

Contenidos: Conocer la importancia de la respiración en el ejercicio físico.



¿SABÍAS ...?



Respirar es el primer y último acto de nuestra vida.



La importancia de la respiración durante el ejercicio físico



La respiración es una actividad de crucial importancia cada vez que realizamos ejercicios físicos, ya que, mediante el ingreso de aire al organismo, los músculos y tejidos logran oxigenarse, cumplir con sus funciones y brindar energía para el movimiento.

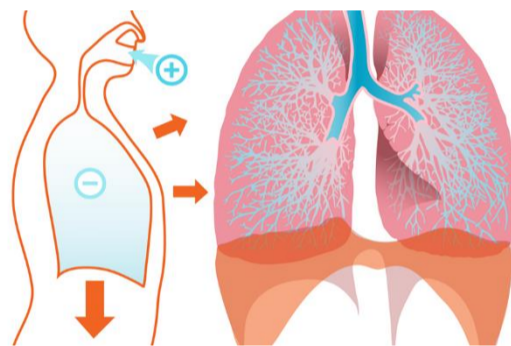
Cuando realizas ejercicio físico, uno de los errores más frecuentes es el de retener el aire ante un esfuerzo, especialmente en ejercicios con carga o que requieren

de cierta resistencia muscular a una carga externa. La respiración es parte importante también en la correcta ejecución técnica de cualquier actividad.

Durante la actividad, las demandas de oxígeno se incrementan y por ello, el cuerpo optimiza su funcionamiento para conseguir el aire necesario, pero nosotros podemos tener un mayor control sobre los movimientos respiratorios que nos permitan colaborar al respecto y favorecer el rendimiento deportivo.

Respiración

Está demostrado que la **sensación de fatiga** que el cuerpo experimenta tras haber ejercitado por un tiempo no se debe al esfuerzo que realizan los músculos que están específicamente involucrados, sino que la carga de trabajo extra que reciben los músculos implicados en los movimientos respiratorios tienen una gran influencia, debido a que el cuerpo roba flujo sanguíneo y oxígeno a los músculos locomotores para que la respiración que permite sobrevivir, continúe realizándose.



Entonces, es primordial que sepamos como respirar correctamente al momento de realizar ejercicio físico, con la finalidad de retrasar el desarrollo de fatiga y favorecer cada movimiento.

Debemos tener en cuenta que no existe una única forma de respirar “adecuadamente”, debemos decir que en la mayoría de los casos, sobre todo en climas fríos, conviene ingresar el aire o inspirar por la nariz, ya que a través de las vías nasales el aire se purifica y calienta para llegar en las mejores condiciones al organismo.

Pero sí que siempre debemos espirar o soltar el dióxido de carbono por la boca, y la cavidad bucal también puede ser una vía de entrada del aire, que se utiliza principalmente, en personas poco entrenadas donde la demanda de oxígeno no se satisface correctamente al inspirar por la nariz.

La importancia de la respiración durante la actividad física

En reposo respiramos de 12-15 veces, mientras que durante un ejercicio físico intenso puede llegar a 40-50. Durante la actividad física la musculatura necesita fabricar más energía y para ello, necesita más oxígeno, así que elevando la frecuencia





respiratoria y mejorando la capacidad pulmonar (que es *entrenable*) obtenemos ese extra de oxígeno.

Por lo tanto, respirar de manera adecuada es un proceso vital para realizar cualquier actividad física, ya que es clave para la obtención de energía. Los músculos deben recibir suficiente oxígeno para crear suficiente energía. Si la forma de respirar no es la adecuada, no llegará suficiente oxígeno al músculo ni podrá obtener la energía necesaria: la glucosa no se puede convertir en energía, se transforma en ácido láctico, el músculo se vuelve rígido y se pueden producir calambres, contracturas, desgarros musculares... así de simple, una respiración incorrecta repercute directamente en una deficiente práctica deportiva, incidiendo negativamente en resultados, en lesiones.

Actividad

Objetivo: Desarrollar la comprensión lectora.

I.- Responde:

1.- ¿Cuál es nuestro primer acto al nacer?

2.- Explica con tus palabras la respiración.

3.- Según el texto, ¿cuál es la forma correcta de respirar? Explica.

4.- ¿Por qué es importante respirar adecuadamente durante el ejercicio físico?

5.- Según el texto, ¿qué sucede con los músculos cuando se respira correctamente?



Objetivo: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada o vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal. (OA 6)

Instrucción para desarrollar la actividad: Realizar en espacio reducido o en la terraza de su hogar, al finalizar responde las siguientes preguntas en cuaderno de asignatura.

1.- Escoge el espacio donde se realizará la actividad.

Calentamiento (15 minutos):

- Movilidad articular: Rotación de hombros hacia adelante y hacia atrás.
Rotación de cintura.
Rotación de tobillo hacia izquierda y derecha
Péndulo frontal y lateral de piernas.
Separa piernas y me toco los tobillos con ambas manos sin flexionar las piernas.
Flexionar la cadera colocando mis pies juntos y tocándome la punta de los mismos, sin flexionar las rodillas.

Calentamiento general: Rodillas arriba: Realiza trote con elevación de piernas lo más alto posible. (5 vueltas).

2.- Desarrollo (30 minutos):

- Sentadillas: 3 series de 10 repeticiones.
- Abdominales: 3 series de 15 repeticiones.
- Salto de cuerda: 4 series de 15 repeticiones.



Abdominales

(Recuerda que debes tener una buena postura para evitar lesiones.)



Sentadilla



Salto de cuerda (Si no tienes cuerda puedes simular que hay una.)



- En el siguiente cuadro marca con una X los días que realizaste actividad física. Describe los cambios corporales que tuviste al realizar la actividad.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

Cierre:

- Recuerda que al finalizar los ejercicios debes realizar elongación.



Consideraciones:

- Se puede seguir la secuencia de ejercicios o ir alternando
- En caso de no lograr el tiempo dado se puede adaptar al alumno.
- Hidratarse durante el ejercicio.
- Tener ropa adecuada.
- Recuerda si tienes dudas puedes indicarnos al correo publicado en la página del colegio.

