



Guía de trabajo n° 29

La respiración en el deporte y actividad física

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 1 Identificar combinación de habilidades motrices básicas de locomoción y manipulación a través de acciones motrices o deportes.

OA 8 Describir las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.

OA 6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

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 la actividad física o deportes.



¿SABÍAS ...?

Respirar es el primer y último acto de nuestra vida.





La respiración en el deporte y actividad física

Lo curioso es que la mayoría de personas no saben respirar. Explicado de manera muy sencilla, la respiración es el acto por el que introducimos aire en nuestro cuerpo durante la inhalación, a través de la nariz, pasando a las fosas nasales y descendiendo por la faringe, laringe y tráquea hasta llegar a los bronquios, bronquiolos y penetrando finalmente en los pulmones. Una vez en los pulmones, el oxígeno pasa al torrente sanguíneo y viaja por la sangre gracias al hierro (de la proteína hemoglobina) de los glóbulos rojos y así llega a los músculos para ser utilizado (metabolizando los hidratos y grasas para obtener energía). En los pulmones, el dióxido de carbono de la sangre se intercambia por el oxígeno para ser expulsado durante la exhalación.



Durante la inhalación, las costillas se ensanchan, la musculatura entre las costillas (músculos intercostales) se elevan y el diafragma desciende para que así toda la cavidad de la caja torácica sea más grande para que penetre el aire hacia el interior.

Durante la exhalación, el diafragma asciende, empujando a los pulmones que se empequeñecen, dejando escapar el aire hacia el exterior.



¿Nariz o boca?

El órgano de la respiración es la nariz, por ello es importante inspirar por la nariz y no la boca por varios motivos: el aire que penetra por la nariz es filtrado por sus vellosidades de bacterias, impurezas y otros cuerpos; más tarde se filtrará por segunda vez en las fosas nasales, además de calentarse y humidificarse. Al tomar el aire por la nariz se regulan otras funciones endocrinas y se regula el sueño y la vigilia. Si lo hacemos por la boca, todas estas propiedades se pierden.

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.- Dibuja dos ejemplos de respiración.

--	--



Objetivo: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos. **(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 el 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 realizó actividad física. Describe los cambios corporales que tuvo 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 pueden adaptar al alumno.
- Hidratarse durante el ejercicio.
- Tener ropa adecuada.
- Recuerda si tienes dudas puedes indicarnos al correo publicado en la página del colegio.

