



Colegio San Carlos de Quilicura
Educación Física y Salud / Quinto Básico
Camila Mancilla A. /2020

Retroalimentación

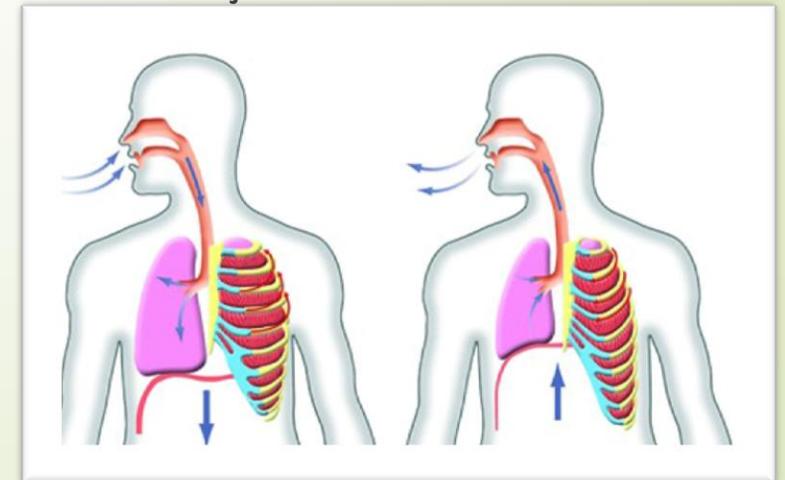
Guía 28 y 29



Profesora: Camila Mancilla Álvarez

La respiración

- 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.
- Errores frecuentes:
 - Retener el aire ante un esfuerzo.
 - Depender de la respiración bucal mientras haces ejercicio.
 - Falta de control en la respiración.



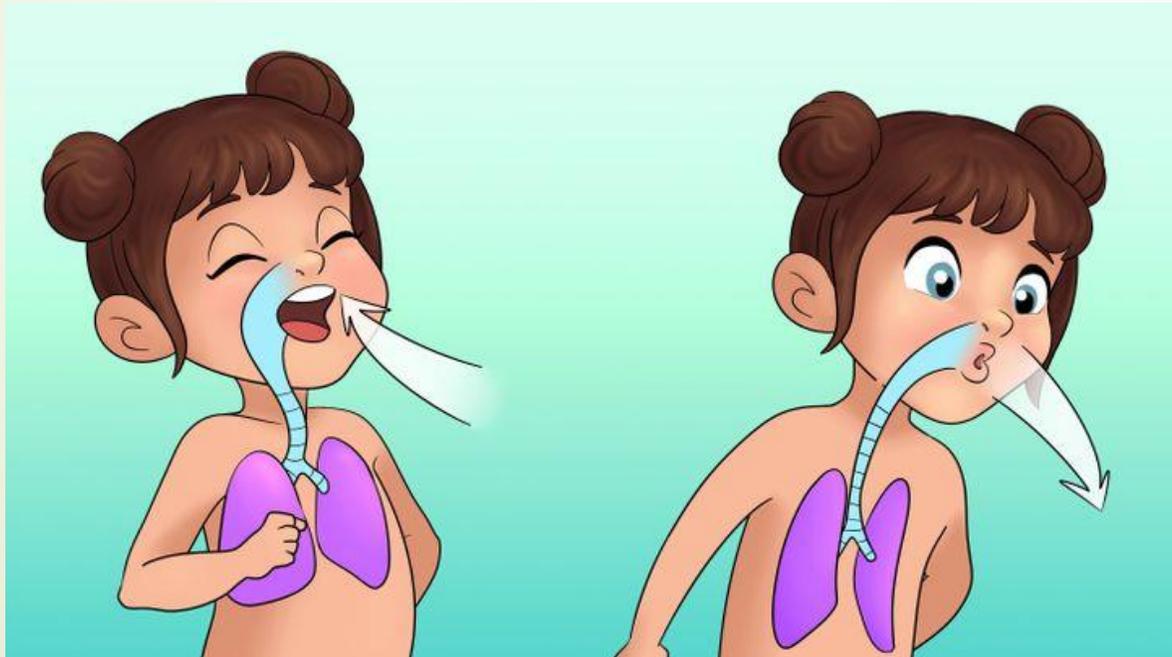
La importancia de la respiración durante la actividad física

- ▶ 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.



Fases de la ventilación pulmonar

- Inhalación: incorporación de aire al organismo
- Exhalación: consiste en la salida del aire de los pulmones.



Frecuencia Cardiaca

- ▶ La frecuencia cardíaca (FC) es el número de contracciones del corazón por minuto. Conocer su valor y variación es muy importante para poder dosificar nuestro esfuerzo durante el ejercicio físico. Además, nos sirve para medir la intensidad del ejercicio, puesto que nos indica el pulso que tenemos mientras hacemos deporte.
- ▶ La frecuencia cardiaca se incrementa desde los valores de reposo entre 70 y 80 latidos por minuto hasta la frecuencia cardiaca máxima de aproximadamente 190 a 205 latidos por minuto.



Frecuencia cardiaca en reposo

- ▶ Tu frecuencia cardíaca en reposo es el ritmo al que tu corazón late cuando no estás haciendo nada. Cuando no estás ejercitándote o en movimiento, tu corazón bombea la menor cantidad de sangre que necesitas para sobrevivir y hacer funcionar tu cuerpo.
- ▶ La frecuencia cardíaca en reposo promedio es de 60 a 80 latidos por minuto.

¿Cómo medir la frecuencia cardiaca en reposo?

- ▶ Elige una parte de tu cuerpo en la que puedas sentir tu pulso. Los mejores lugares son tus muñecas, el interior de tus codos, la parte superior de tus pies y el costado de tu cuello, justo debajo de tu mandíbula.
- ▶ Coloca dos dedos en la ubicación del pulso y cuenta la cantidad de latidos que sientes en 60 segundos.



Download from
Dreamstime.com
This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 15021909
Levente Gyori | Dreamstime.com

Frecuencia Cardíaca máxima

- ▶ Tu frecuencia cardíaca máxima es una medida de la cantidad máxima de latidos de tu corazón por minuto. La frecuencia cardíaca máxima promedio varía mucho según la edad, la condición física y otros factores, como problemas médicos y genética.
- ▶ La manera más sencilla de estimar tu frecuencia cardíaca máxima es mediante un simple cálculo matemático. Resta tu edad de 220 para obtener una predicción de tu frecuencia cardíaca máxima según tu edad.



Sudoración

- ▶ La sudoración en el entrenamiento, se define como la secreción de sustancias por nuestras glándulas sudoríparas. Como aspecto principal, esto se lleva a cabo con la finalidad de regular la temperatura de nuestro cuerpo la cual fue aumentada por el ejercicio físico.
- ▶ El principal motivo del porqué sudamos cuando nos exponemos al ejercicio físico y a ambientes cálidos es la temperatura. Al entrenar, nuestro organismo aumenta su temperatura producto de la cantidad de energía generada y el calor que esto ocasiona.



Procesos para regular la temperatura

- Transformación
- Conducción
- Convección
- Evaporación





Creé en ti
y todo será

posible