NÚCLEO DE APRENDIZAJE CIENCIAS – ED. FÍSICA
Ficha Introductoria - Sistema Respiratorio

23 octubre 2020

Nombre: _____ **Curso: 8° Sauce – Maqui**

Docentes: Elizabeth Gutiérrez – Paulina Espinoza – Mathias Santis

SISTEMA RESPIRATORIO Y ACTIVIDAD FÍSICA

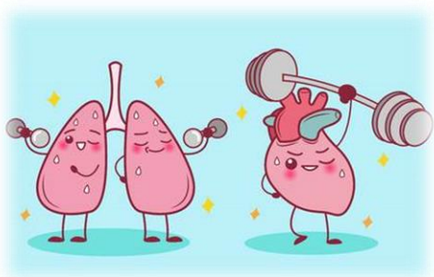
La actividad física **regular** tiene efectos beneficiosos sobre los diversos sistemas del cuerpo humano, sobre todo en el **sistema respiratorio**, ya que mejora la ventilación pulmonar. También se ve beneficiado el sistema circulatorio, porque disminuye la **frecuencia cardiaca en reposo** y ayuda a mejorar el retorno venoso. Con todo lo antes mencionado también mejora la oxigenación de las células del organismo, en especial las musculares, con lo que se contribuye al entrenamiento y a la tolerancia al ejercicio.

Es por eso que, para la próxima **tutoría virtual** (viernes 23 de octubre), la cual será notificada por medio de una circular informativa, al igual que las veces anteriores, solicitamos lo siguiente:

- Haz click en el siguiente link y mira el video (solo hasta el minuto 3:30)
  Video: https://www.youtube.com/watch?v=KXNlHeP5TFw

Según lo visualizado en el video, deberás responder las siguientes preguntas.

1.- Cuando se realiza actividad física, ¿qué provoca el aumento de la capacidad pulmonar?

2.- Según tus conocimientos, ¿Por qué crees tú que la falta de práctica de actividad física regular, afecta directamente al sistema respiratorio?

Recuerda que al responder las preguntas y participar en clases estarás sumando puntaje para la evaluación final y quedará registrado.