|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **TALLER DE AREA** | **INSTITUCION EDUCATIVA JUAN DE AMPUDIA** |
| **CÓDIGO** | **VERSIÓN** | **FECHA DE APROBACION** | **PAGINA** |
| FO-GA-007 | 02 | 09-02-2016 | 1 DE 1 |
| **AREA** | **FECHA** | **GRADO** | **DOCENTE** |
| EDUCACION FISICA |  21/07/2020  | 3-1 y 3-2 | MARISOL GOMEZ |

 NOMBRE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **DESEMPEÑO:** Comprende y analiza la importancia que tiene el adecuado control respiratorio en la vida del niño al realizar actividad física.

 **FECHA DE ENTREGA: Agosto 10 2020**

**ACTIVIDAD EN CASA**

**Teniendo en cuenta que la respiración humana es pulmonar. Consulta las siguientes preguntas**

1.- CUALES SON LAS DOS (2) FASES DE LA RESPIRACION HUMANA Y EN QUE CONSISTE CADA UNA DE ELLAS?

2.- CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACION EN EDUCACIÓN FÍSICA O ACTIVIDAD FÍSICA?

3.- CUÁL ES LA FORMA CORRECTA DE RESPIRAR Y POR QUÉ?

NOTA. Los trabajos deben ser escritos a mano por el estudiante en la hoja donde anotó las respuestas, No a computador evidenciado mediante material fotográfico.

El trabajo una vez desarrollado y bien sustentado, debe ser subido a la plataforma Google Classroom y mediante el correo institucional asignado al estudiante.

Por favor no enviar al correo institucional del Docente ya que dicho correo es solo para información.

 **FECHA DE ENTREGA: agosto 10 2020**

**LA RESPIRACION EN EDUCACIÓN FÍSICA**



La respiración humana es de tipo pulmonar y 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.