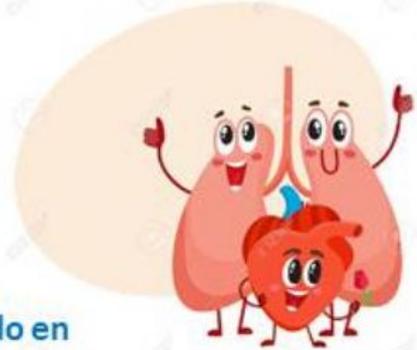


Importancia de la Respiración y el Acondicionamiento

1.- Selecciona la opción que consideres correcta de acuerdo al material de estudio:

Mientras hacemos ejercicio, entran en acción principalmente dos órganos muy importantes del cuerpo, estos son:

- a) Corazón y pulmones
- b) Estomago y Ojos
- c) Hígado y oídos
- d) Uñas y cabello.



3.- Responde en el cuadro verdadero o falso según corresponda de acuerdo al material teórico trabajado en clase:

- a) Cuando se hace ejercicio los músculos trabajan más intensamente, por ello el cuerpo consume más oxígeno y produce más dióxido de carbono.
- b) Si la forma de respirar durante el ejercicio no es la adecuada se pueden producir calambres, contracturas y desgarros musculares.
- c) Siempre en la actividad física debemos espirar o soltar (expulsar) el aire por la nariz.
- d) La principal razón de realizar un calentamiento o acondicionamiento adecuado es disminuir el riesgo de sufrir lesiones.
- e) Es recomendable que los ejercicios que componen el acondicionamiento neuromuscular se realicen en orden, bien sea ascendente o descendente.
- f) Durante el ejercicio la respiración y las pulsaciones se hacen mas lentas.

