

**SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: “JUGAMOS EN TODOS LOS ESPACIOS”**

# La respiración en el deporte

Quando duermo, ¿sigo respirando?



**Respirar** es una acción que hacemos de manera inconsciente.

Al realizar una **actividad física**, se debe coger aire por la nariz y expulsarlo por la boca.

+ **Observa y selecciona coger aire o expulsar aire, según corresponda.**



+ **Lee y selecciona V, si es verdadero, o F, si es falso.**

**V F**

- a) Debajo del agua puedo coger aire para aguantar más tiempo.
- b) El tiempo que puedo estar expulsando aire es limitado.
- c) Después de correr, necesito expulsar profundamente el aire para recuperarme.
- d) Cuando estoy muy concentrado en algo, se me olvida respirar.



La **respiración** es nuestra **PRINCIPAL FUENTE DE ENERGÍA**, es una acción importantísima que normalmente descuidamos al tratarse de un acto mecánico. La inhalación oxigena cada célula de nuestro cuerpo, mientras que la exhalación desintoxica al organismo.

