

"MI CORAZÓN Y EL EJERCICIO FÍSICO"

El aparato circulatorio es el encargado de transportar la sangre que lleva el alimento y el oxígeno. El CORAZÓN es una bomba muscular del tamaño de un puño que hace circular la sangre por todo el cuerpo.

¿Por qué cuando haces ejercicio físico el número de latidos de tu corazón aumenta?

- a) Porque el cuerpo necesita más sangre.
- b) Porque la sangre tiene que transportar más rápido el oxígeno.
- c) Porque la sangre va más lenta.

¿Qué relación existe entre el aparato circulatorio y el respiratorio?

- a) El aparato circulatorio es el encargado de transportar el oxígeno que el aparato respiratorio mete en el cuerpo, y posteriormente devolver al aparato respiratorio el CO₂ que expulsamos.
- b) Que los dos son igual de grandes.
- c) Que el aparato respiratorio lleva la sangre al aparato circulatorio.

¿Llega la sangre a cualquier parte del cuerpo?

¿Cómo lo demostrarías?

El ejercicio físico es bueno para el corazón.

Caminar, andar, correr suavemente o montar en bicicleta de 3 a 4 veces por semana fortalece y mejora la salud del corazón.

El número de latidos que realiza tu corazón se puede controlar mediante lo que llamamos "medir el pulso", es decir, contar el número de latidos que da por minuto. Eso es lo que llamamos **FRECUENCIA CARDÍACA**.

