

GUÍA PEDAGÓGICA N° 2

ESCUELA: E.P.E.T N° 1 ALBARDÓN

CUE: 700033100

DOCENTE: SILVANA ZARATE-MARISA CASARES-ALFREDO PALMERO

GRADO: 6º AÑO **NIVEL:** SECUNDARIO

TURNO: MAÑANA

ÁREA CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

TÍTULO DE LA PROPUESTA: QUÉDATE EN CASA

CONTENIDOS:

- CAPACIDADES CONDICIONALES: RESISTENCIA
- SISTEMA RESPIRATORIO

CAPACIDADES CONDICIONALES:

RESISTENCIA

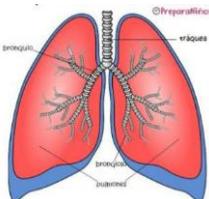
SISTEMA RESPIRATORIO

La respiración, es un fenómeno natural que permite incorporar oxígeno y eliminar el dióxido de carbono. Todas las células necesitan un suministro constante de oxígeno para poder vivir.

¿Qué es el oxígeno? El oxígeno (O₂) es un gas invisible, que forma parte del aire y sirve para la vida en [el planeta tierra](#). Lo incorporamos a través del sistema respiratorio. Ayuda a transformar los alimentos que comes en energía. El oxígeno, es más abundante en el aire que *ingresa* a los pulmones. Durante este proceso, se genera otro gas, el dióxido de carbono (CO₂), que es un producto de desecho y debe ser eliminado del cuerpo. Es más abundante en el aire que *sale* de los pulmones.

El sistema respiratorio, está formado por diversos órganos y conductos que participan en el proceso de la respiración.

El aire ingresa por la nariz o la boca. Pasa a través de la garganta, donde están la faringe y la laringe hacia la tráquea. La tráquea, se divide en dos conductos denominados bronquios que entran en cada uno de tus dos pulmones, el derecho y el izquierdo. Estos bronquios, conducen el aire hacia ramas más pequeñas, los bronquiolos (son como las ramificaciones en un árbol), del grosor de un "pelo". Estas ramas más pequeñas o bronquiolos terminan en *sacos de aire* llamados alvéolos. Hay millones de alvéolos en cada uno de los pulmones. Son



como diminutos "globitos" cubiertos con pequeños vasos sanguíneos muy delgados denominados **capilares**.

Los pulmones, son dos órganos de color rosado, blandos, con una textura similar a la de una esponja. El pulmón izquierdo es un poco más pequeño que el derecho. Le deja un "lugarcito" para que se ubique el corazón.

Cuando inspiramos, los pulmones se llenan de aire. Parte del oxígeno de ese aire pasa a la sangre y es transportado hacia las células. En las células, la sangre recoge al dióxido de carbono y lo lleva de regreso a los pulmones. Allí cuando espiramos, el CO₂ es eliminado.



INFORMACION IMPORTANTE



El sistema respiratorio trabaja conjuntamente con el **sistema circulatorio**. Es uno de los **sistemas de nutrición** del organismo. El oxígeno de los alvéolos pulmonares entra a la sangre a través de pequeños capilares. Desde allí es transportado al corazón, desde donde es enviado a todo el resto del cuerpo humano. En camino inverso el dióxido de carbono (CO₂), que sale de las células del cuerpo, viaja por los capilares de regreso al corazón que envía esta sangre a los pulmones. Allí se llevará a cabo el proceso contrario, para que el CO₂ pueda ser exhalado del cuerpo.

DIRECTOR: HECTOR CASTRO