



NUCLEO: BIOFISICO

TALLER # 9

DOCENTE:	BLANCA NUBIA RESTREPO	WHATSAPP:	300 3939254		
E-MAIL:	nubiarestrepou@gmail.com	GRUPO:	5°1	AÑO:	2020
DOCENTE:	YESENIA HOYOS GARCÍA	WHATSAPP:	3054676669		
E-MAIL:	yehoyosg@gmail.com	GRUPO:	5°2	AÑO:	2020

Nota: al responder el taller debe hacerle la portada de presentación

NOMBRES COMPLETOS DEL ALUMNO:	
NUCLEO:	
TALLER #:	
GRUPO:	
PROFESOR DEL GRUPO:	

Nota: al responder el taller debe hacerle la portada de presentación

ASIGNATURAS QUE COMPONEN EL NUCLEO: Ciencias naturales, Educación física y Artística

TEMA(S): La respiración en el ser humano

INDICADOR(ES) A DESARROLLAR: Explica cómo se realiza el proceso de respiración en el ser humano.

DESARROLLO TEÓRICO DE LA TEMÁTICA CON SUS RESPECTIVOS EJEMPLOS



La respiración es el proceso que le permite a los seres vivos obtener energía para realizar sus funciones, para ello toman el oxígeno disuelto en el aire o agua, y como producto de desecho expulsan dióxido de carbono.

Respiración en el ser humano:

El ser humano posee un **sistema respiratorio** que le permite tomar el oxígeno presente en el aire y obtener energía para realizar sus funciones.

El aparato respiratorio está formado por las **vías respiratorias** y los **pulmones**. Las vías respiratorias incluyen las fosas nasales, la faringe, la laringe, la tráquea,

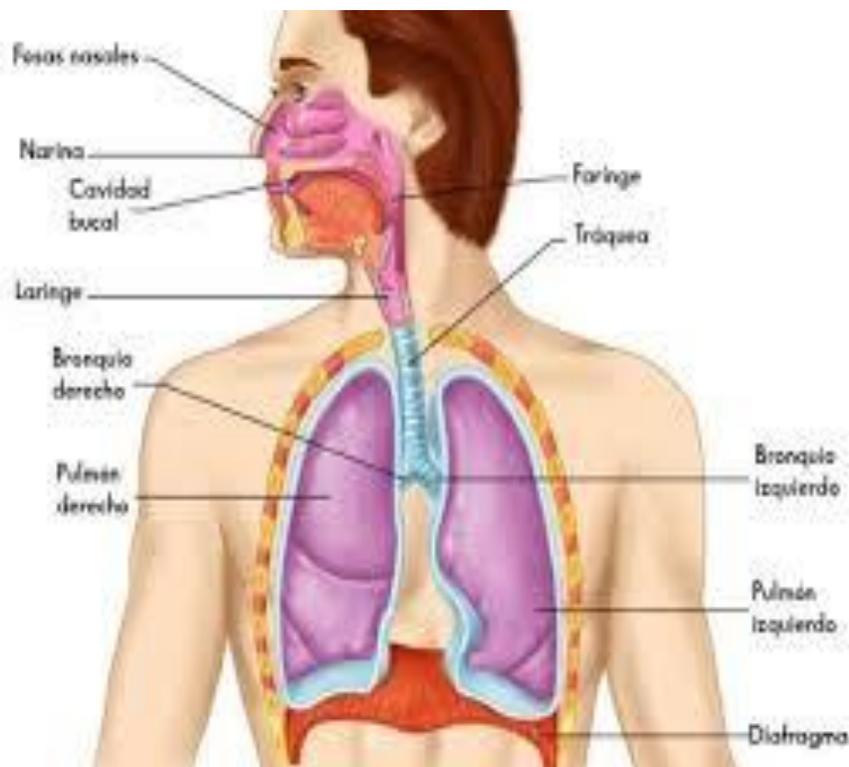
los bronquios y los bronquiolos.

El aire entra al cuerpo a través de las **fosas nasales**, las cuales lo filtran para impedir que partículas dañinas presentes en el aire entren al cuerpo y causen daño.

El aire pasa por la **faringe** y la **laringe** hasta llegar a la **tráquea**, esta se divide en dos secciones llamadas **bronquios**, en los bronquios se encuentran los **alvéolos pulmonares** que es donde se realiza el intercambio gaseoso.

Los **alvéolos pulmonares** están rodeados de vasos capilares por donde circula sangre, a través de ellos el oxígeno pasa a la sangre y el dióxido de carbono presente en la sangre pasa a los pulmones para ser expulsado.

Observa el aparato respiratorio





1. ENLACES Y/O TEXTOS PARA PROFUNDIZAR LA TEMÁTICA

Visita el portal educativo Colombia aprende:

<http://www.colombiaaprende.edu.co/>

El tema se tomó del texto “Amigos de la naturaleza” grado 5° editorial Santillana. Y de aportes del docente.

Mira el video y complementa tu aprendizaje

<https://www.youtube.com/watch?v=LwpmY-xi370> (tomado de YouTube con fines educativos)

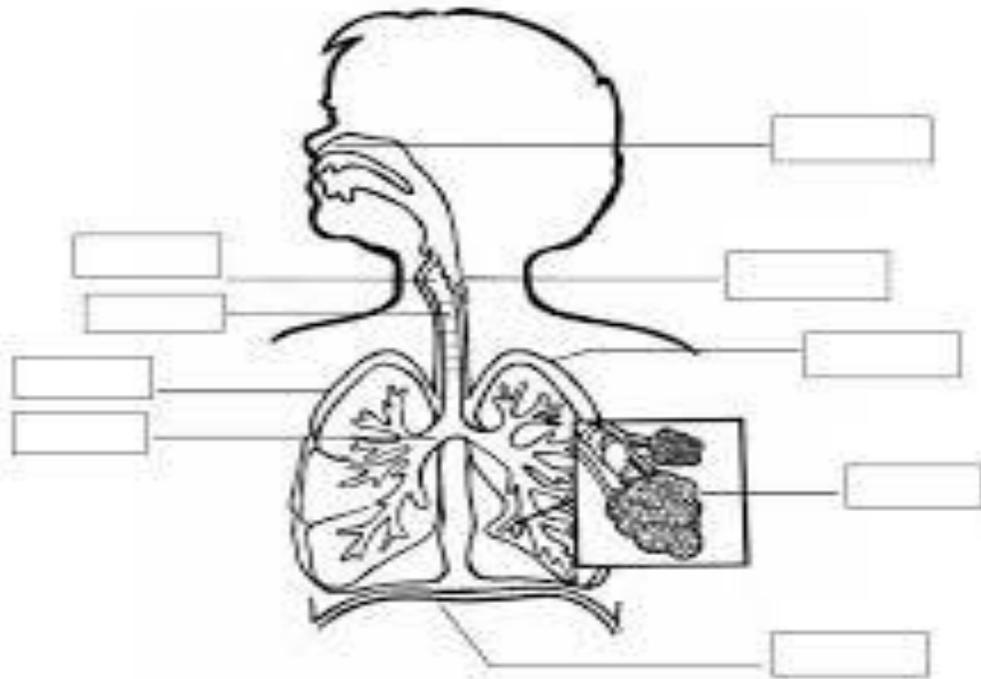
Todas las imágenes fueron tomadas de google.com.co con fines educativos.

El anterior enlace complementa el tema y **NO ES NECESARIO PARA RESOLVER EL TALLER**, solo es por si tienen los medios de verlos.

2. EJERCICIOS DE REPASO

Luego de leer el contenido del texto anterior, realiza las actividades.

1. De cada título y subtítulo escribe un resumen (los títulos y subtítulos están subrayados)
2. Escoge 5 palabras que no conozcas y busca su significado (ejemplo: expiración, alvéolo)
3. Explica los movimientos básicos de la respiración: inspiración y expiración.
4. Cada sistema de nuestro cuerpo posee un órgano que lo identifica, escribe los órganos que forman el sistema respiratorio.
5. Pregunta a tus padres que enfermedades afectan al sistema respiratorio.
6. Realiza una lista de 5 acciones con las cuales cuidamos nuestro sistema respiratorio.
7. El consumo de alcohol y cigarrillo afecta nuestro pulmones, ¿qué les diría a las personas que consumen alguno de los dos?
8. Elabora un afiche (en una hoja de block) en la que invites a las personas a no fumar.
9. Colorea el esquema y escribe sus nombres.



NOTA IMPORTANTE: Todos los talleres serán orientados por el director de grupo y a él deben ser devueltos.

PARA LEER

Consejos para aprender a respirar bien

1. ¿Alguien sabe cuántas formas hay de respirar?

A quién se le ocurre alguna? podemos: soplar fuerte, flojo, resoplar, suspirar, no respirar, jadear.

2. ¿Por dónde hay que coger el aire?

Por la nariz, porque es mágica, es como un radiador que calienta el aire y así entra en los pulmones. Inhala y espira por la nariz, es muy importante para tu descanso, para tu garganta y para tu cerebro.

3. ¿Con cuántas partes del cuerpo podemos “hinchar” para respirar? Se puede respirar:

-Con la parte de arriba: el pecho

- Con la parte de abajo: el vientre. Esta es la parte con la que hemos de acostumbrarnos a respirar. Cuando lo haces con el pecho es fácil que empieces a

sentir nerviosismo.

Practica y manda evidencias fotos o videos a tu profesora:



Realiza en casa,
la siguiente
actividad de
respiración.

1-Ejercicios con un globo inflas y desinflas el globo, 5 series de 5 repeticiones

2-Coges un pitillo y haces burbujas en una vasija llena de agua 10 repeticiones 5 series

3-Durante el ejercicio les indicamos que se fijen en las distintas partes del cuerpo.

Vamos dándonos cuenta de cada parte del cuerpo mientras respiramos. La secuencia que les enseñamos es la siguiente:

Inspira (1,2,3), Retén el aire (1,2,3), Espira (1,2,3) Retén el vacío

4-Si tienes posibilidad mira y escucha el audio cuento que está en el link:

<https://www.youtube.com/watch?v=ibJFHBTWBDA&t=377s>

cibergrafia:

<https://elparquedelasemociones.com/recursos-educativos/mindfulness/consejos-respirar-bien/>

Recomendaciones:

-Tomar Fotografías Legibles.

-Tratar de pasar a lapicero, para facilitar la observación.

-Enviar los archivos legibles, por WhatsApp dentro del horario establecido, no Festivos ni fines de semana o correo electrónico de cada docente director de grupo.

- Blanca Nubia Restrepo recibe actividades de 5°1

- Yesenia Hoyos García Recibe las actividades de 5°2

-Enviar el taller del núcleo completo.