

1.- Lee con atención para responder después las preguntas. Pregunta lo que no entiendas.

Antes del ejercicio:

- Respiramos con normalidad.
- No sudamos.
- Tenemos entre 80 y 100 pulsaciones por minuto.
- La temperatura del cuerpo es normal.

Durante el ejercicio:

- La respiración es más intensa.
- El número de pulsaciones es mayor.
- Comenzamos a sudar.
- Aumenta el calor en el cuerpo.

Inmediatamente después del ejercicio:

- Tenemos dificultad para respirar.
- Las pulsaciones son mayores que durante el ejercicio.
- Nos ponemos colorados.
- Sudamos mucho.

Pasados unos minutos:

- Poco a poco, la respiración y el número de pulsaciones vuelven a la normalidad.
- La temperatura del cuerpo va bajando.
- Normalmente, estamos cansados.

2.- Señala con una X la respuesta correcta y razonala.

¿Por qué aumenta la respiración?

- a) Porque aumenta el calor.
- b) Porque necesitamos más oxígeno.
- c) Porque nos cansamos.

¿Por qué aumentan las pulsaciones?

- a) Porque necesitamos más sangre en los músculos.
- b) Para correr más.
- c) Porque la piel se pone roja.

¿Por qué sudamos?

- a) Porque nos da el sol.
- b) Por beber agua.
- c) Porque aumenta la temperatura corporal.

Sabías que...

- En estado de reposo hay menos sangre en los músculos que cuando hacemos ejercicio.
- La sangre transporta el oxígeno a todas las partes del cuerpo.
- Gracias al sudor el cuerpo regula su temperatura.
- La sangre no sólo lleva el oxígeno, sino también los alimentos para que los músculos trabajen.

3.- Explica los cambios que se producen en la respiración, el corazón y la temperatura corporal antes, durante y después del ejercicio.