

# EXPOSICIONES POR GRUPOS 9º

Con la exposición se asignarán las siguientes notas:

1. Actas de reunión
2. Trabajo escrito
3. Exposición
4. Actividad práctica relacionada con el tema
5. Coevaluación

## **ACTAS DE REUNIÓN – Nota grupal**

Se diligencian y se entregan al finalizar cada clase.

## **TRABAJO ESCRITO – Nota grupal**

Deben entregar un trabajo escrito el día de la exposición.

El trabajo escrito debe entregarse en Word, Arial 12, Alineación justificada (títulos centrados), espaciado 1.5. **Utilizar la plantilla de trabajo escrito (página del docente).**

El trabajo escrito debe contener los siguientes aspectos. Están descrito en la plantilla

1. Portada
2. Tabla de contenido
3. Introducción
4. Desarrollo
5. Conclusiones
6. Bibliografía - cybergrafía

## **EXPOSICIÓN: Duración 15 - 20min – Nota Individual**

La exposición tendrá los siguientes parámetros:

1. Participación (exposición) de todos los integrantes
2. Contenido – dominio y apropiación del tema
3. Comprensión del contenido e información clara y precisa.
4. Vocabulario
5. Apoyo didáctico. (diapositivas, vídeos, objetos, imágenes, ejemplos, ejercicios, etc).

## **ACTIVIDAD PRÁCTICA: Duración mínima 15min – Nota grupal**

La actividad práctica, deben ser ejercicios o juegos direccionados a complementar el tema explicado. Los materiales deben ser solicitados con anticipación.

## **COEVALUACIÓN**

La coevaluación se realizará a través de un formato, donde cada equipo asignará una nota al grupo expositor y se promediará la nota de coevaluación. **Nota grupal.**

**Este espacio debe aprovecharse para establecer acuerdos entorno a la exposición. Teniendo en cuenta la información de los documentos**

# TEMAS PARA LAS EXPOSICIONES

## EQUIPOS DE EXPOSICIÓN 9º

- **EQUIPO 1 ( 5 ):** Qué es, órganos que lo conforman, funciones y fases del sistema respiratorio - S.R.
- **EQUIPO 2 ( 5 ):** Adaptaciones del S.R frente a la actividad física y ejercicio. Índice y nivel de recuperación.
- **EQUIPO 3 ( 5 ):** Beneficios y riesgos de la actividad física para el S.R.
- **EQUIPO 4 ( 6 ):** Enfermedades, patologías del S.R – prevención y tratamiento con la actividad física.
- **EQUIPO 5 ( 6 ):** Articulaciones del cuerpo humano, qué son las articulaciones, tipos de articulaciones y movimientos corporales
- **EQUIPO 6 ( 6 ):** Planos, ejes corporales y locaciones corporales
- **EQUIPO 7 ( 6 ):** Ejercicios que ayudan a mejorar el S.R (Tipos de ejercicios, nombre del ejercicio, descripción, cómo se realizan, frecuencia de ejecución).

## REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS: PUEDEN CONSULTAR OTROS REFERENTES

**Nuestro aparato respiratorio: ¿cómo es y cómo funciona?**

<https://www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes/es/guia-asma/aparato-respiratorio-funciona#:~:text=La%20funci%C3%B3n%20b%C3%A1sica%20del%20aparato,el%20interior%20de%20los%20pulmones.>

**Funciones del sistema respiratorio**

[https://www.infermeravirtual.com/esp/actividades\\_de\\_la\\_vida\\_diaria/ficha/funciones\\_del\\_sistema\\_respiratorio/sistema\\_respiratorio](https://www.infermeravirtual.com/esp/actividades_de_la_vida_diaria/ficha/funciones_del_sistema_respiratorio/sistema_respiratorio)

**Funciones del sistema respiratorio**

<https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=1501&sectionid=101807125>

**Las fases de la respiración, y cómo se producen en el cuerpo humano**

<https://psicologiymente.com/salud/fases-de-respiracion#:~:text=En%20el%20caso%20de%20la,expulsi%C3%B3n%20del%20di%C3%B3xido%20de%20carb%20ono.>

**Las fases de la respiración**

<https://mejorconsalud.as.com/fases-respiracion/>

**Fisiología deportiva: adaptaciones cardiorrespiratorias**

<https://blog.institutoisaf.es/fisiologia-deportiva-adaptaciones>

**Adaptación del sistema respiratorio al ejercicio**

<https://www.monografias.com/docs/Adaptacion-del-sistema-respiratorio-al-ejercicio-P3JDT2AZMZ#:~:text=ADAPTACION%20DEL%20APARATO%20RESPIRATORIO%20AL,arterial%20y%20del%20volumen%20sist%C3%B3lico.>

**Adaptaciones respiratorias al ejercicio**

<https://umnutrideporte.files.wordpress.com/2012/05/cap-046-adaptaciones-respiratorias.pdf>

**¿Cómo mejora mi salud la actividad física?**

<https://www.mutuauniversal.net/es/servicios/promocion-de-la-salud/habitos-nutricion-descanso-y-actividad-fisica/como-mejora-tu-salud-la-actividad-fisica/#:~:text=Mejora%20la%20absorci%C3%B3n%20de%20ox%C3%ADgeno,fuerza%20de%20la%20muscultura%20respiratoria.>

**Beneficios del ejercicio físico sobre los sistemas y aparatos**

[http://educativa.catedu.es/44700165/aula/archivos/repositorio/1000/1112/html/1\\_beneficios\\_del\\_ejercicio\\_fisico\\_sobre\\_los\\_sistemas\\_y\\_aparatos.html](http://educativa.catedu.es/44700165/aula/archivos/repositorio/1000/1112/html/1_beneficios_del_ejercicio_fisico_sobre_los_sistemas_y_aparatos.html)

**Respuestas respiratorias al ejercicio**

<http://umh1617.edu.umh.es/wp-content/uploads/sites/546/2016/04/RESPUESTAS-Y-ADAPTACIONES-RESPIRATORIAS.pdf>

**La actividad física adecuada resulta fundamental como inductor de una mejora en las enfermedades respiratorias crónicas (asma y fibrosis quística)**

[https://www.consalud.es/pacientes/solo-el-4-7-de-los-ninos-con-fibrosis-quistica-realiza-ejercicio-como-parte-de-la-terapia\\_56290\\_102.html](https://www.consalud.es/pacientes/solo-el-4-7-de-los-ninos-con-fibrosis-quistica-realiza-ejercicio-como-parte-de-la-terapia_56290_102.html)

### **Ejercicios adaptados a pacientes respiratorios**

<https://www.oximesa.es/blog/ejercicios-adaptados-a-pacientes-respiratorios/>

### **Ejercicio para personas con enfermedades pulmonares**

<http://pilarmartinescudero.es/pdf/publicaciones/medicos/EjerEnfermedadesPulmonares.pdf>

## **VÍDEOS**

- Consciencia de la respiración diafragmática y torácica:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=112&v=MISENebf-qo&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=112&v=MISENebf-qo&feature=emb_logo)

- El funcionamiento del sistema respiratorio:

[https://www.youtube.com/watch?v=CEmcS\\_FPu2k](https://www.youtube.com/watch?v=CEmcS_FPu2k)

- Sistema respiratorio y ejercicio ¿como funciona?

<https://www.youtube.com/watch?v=oXusYcnP9Pg>

- El Cuerpo Humano Aparato respiratorio:

<https://www.youtube.com/watch?v=eLSFKhEc0ks>