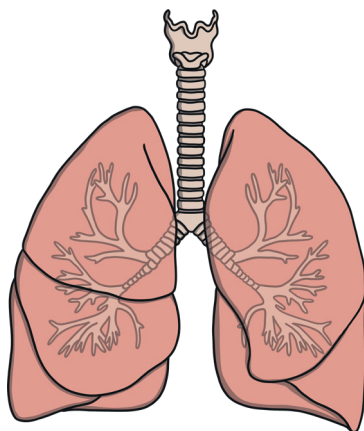


Miniinvestigación del ritmo respiratorio

El **ritmo respiratorio** es el número de respiraciones que tomas por minuto. El ritmo respiratorio medio de un adulto en reposo suele ser de entre 12 y 16 respiraciones por minuto. En reposo, los niños suelen tomar 20 respiraciones por minuto.



¿Qué le pasa a tu ritmo respiratorio cuando haces ejercicio?

Predicción

Dibuja un círculo alrededor de tu predicción.

Predigo que mi ritmo respiratorio aumentará/disminuirá/se mantendrá igual después del ejercicio.

Equipamiento

Haz una lista del equipamiento que puedes necesitar para esta investigación.

Plan

Vas a investigar tu ritmo respiratorio:

- en reposo
- después de 15 segundos de ejercicio
- después de 1 minuto de ejercicio

Paso 1

Mide tu ritmo respiratorio en reposo durante 10 segundos.

Paso 2

Haz ejercicio durante 15 segundos.

Vuelve a medir tu ritmo respiratorio durante 10 segundos.

Paso 3

Haz ejercicio durante 60 segundos.

Vuelve a medir tu ritmo respiratorio durante 10 segundos.

Resultados

Registra tus resultados en el cuadro de abajo.

Multiplica tu número de respiraciones en 10 segundos por 6 para calcular el número de respiraciones por minuto.

| | Respiraciones en 10 segundos | x6 | Respiraciones por minuto |
|--|---|-----------|-------------------------------------|
| En reposo | | | |
| Después de 15 segundos de ejercicio | | | |
| Después de 60 segundos de ejercicio | | | |

Conclusión

¿El ejercicio afecta al ritmo respiratorio?

¿Cómo afecta el ejercicio a tu ritmo respiratorio?

¿Por qué podría ser esto?

Miniinvestigación del ritmo respiratorio

Información sobre seguridad

Asegúrese de que el ejercicio se lleva a cabo en un espacio despejado.

Los estudiantes no deberán hacer más ejercicio del que les resulte cómodo y deberán avisar al/a la profesor/a si tienen una lesión o una enfermedad o si sufren mareos.

Aviso de limitación de responsabilidad

Esperamos que la información que figura en nuestro sitio web y en nuestros recursos le resulte útil. En la medida de lo posible, el contenido de este recurso refleja la investigación profesional actual. No obstante, tenga presente que tal información puede quedar obsoleta con rapidez. La información que aquí se facilita tiene como finalidad servir de orientación general solamente y podría tener que adaptarse para satisfacer las necesidades de sus estudiantes.

Las actividades que se describen en este recurso son potencialmente peligrosas. Usted es responsable de llevar a cabo valoraciones de los riesgos apropiadas para las actividades y de asegurarse de que tales actividades pueden realizarse de forma segura. Nosotros no somos responsables de la salud ni de la seguridad de su grupo o su entorno o, en la medida en que sea posible bajo la legislación, no podemos aceptar responsabilidad por ninguna pérdida sufrida por ninguna persona que lleve a cabo la actividad o actividades referidas o descritas en este recurso. También es su responsabilidad asegurarse de que aquellas personas que participan en la actividad están en condiciones físicas adecuadas para hacerlo y de que usted o la organización para la que organiza la actividad tiene el seguro correspondiente para poder llevar a cabo la actividad física. Si no está seguro/a de cualquier cosa, le recomendamos que recabe orientación de un profesional debidamente cualificado.