Estimadas, Estimados estudiantes frente a lo que estamos viviendo les recomiendo la **Respiración diafragmática**

Cuando estamos estresados, el cuerpo necesita más oxígeno y la respiración se acelera. Pero eso no basta, la oxigenación del organismo necesita aumentar el volumen de aire que respiramos. Para conseguirlo, **la recomendación es hacer entre 5 y 10 inspiraciones y expiraciones abdominales,** de forma lenta y profunda desde el diafragma. Toma aire por la nariz y expúlsalo por la boca, y céntrate en vaciar completamente los pulmones antes de inspirar de nuevo. No hay que infravalorar las bondades de una buena respiración. Que estén muy bien, cuídense ustedes y a sus seres queridos.

|  |  |
| --- | --- |
| **Asignatura: Ciencias Naturales Biología**  | **N° De La Guía: 9** |
| **Título de la Guía: Barreras terciarias**  |
| **Objetivo de Aprendizaje (OA): Biología OA 2: Explicar la formación de un nuevo individuo, considerando: • El ciclo menstrual (días fértiles, menstruación y ovulación).** |
| **Nombre Docente: Felipe Espina Astudillo- Elena Sepúlveda**  |
| **Nombre Estudiante:** | **Curso:** |

**Objetivos de la Guía: Comprender el ciclo menstrual del organismo femenino del ser humano. Conocer los gametos de la especie humana ovocito y espermatozoide.**

***Antes de comenzar revisa nuevamente el l ciclo menstrual a partir del siguiente*** <https://www.youtube.com/watch?v=d611L4ruRqg>

***Periodo fértil***

El periodo fértil es el lapso de tiempo en que hay más probabilidad de ocurra un embarazo y contempla aproximadamente 6 días del ciclo. Los días más fértiles del ciclo menstrual son dos: el día previo a la ovulación y el día en que esta ocurre. Si el ciclo de una mujer es de 28 días y su menstruación comenzó el 1 de abril, su día de ovulación (Ovulación Se libera, desde el ovario, el ovocito hacia el oviducto para una posible fecundación.) y su periodo fértil serán los siguientes



**Ahora tu**

A partir de la guía anterior y la información que ya tienes Explica la importancia del ciclo menstrual y su relación con la reproducción.

|  |
| --- |
|  |

**Ovocitos**

 Los ovocitos son los gametos femeninos formados en los ovarios. Tienen forma esférica, presentan un tamaño mucho mayor que los espermatozoides y, a diferencia de estos últimos, **carecen de movilidad**. Generalmente, se produce la liberación **de solo un ovocito** durante **el proceso de ovulación,**. Además, el número de ovocitos de cada mujer es limitado, por lo tanto, llega un momento que constituye el **fin de su periodo reproductivo.**



**Espermatozoide**s Los espermatozoides son los gametos masculinos formados en los túbulos seminíferos, que se ubican en el interior de los testículos. Su forma es alargada y poseen movilidad. Los gametos masculinos se producen durante toda la vida.

****