

	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTE	Nelson Alejandro González.		GRADO	Quinto
ASIGNATURA	Educación Física			
Correo electrónico Contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	13 de Julio de 2020	Fecha de entrega	17 de Julio de 2020	
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas			
TEMA	Sistema endocrino en el Deporte			
Contextualización				
HORMONAS Y EJERCICIO FÍSICO.				
<p>Ni que decir de la importancia que tienen las hormonas cuando nos iniciamos en cualquier tipo de práctica deportiva.</p> <p>Las hormonas son sustancias químicas que se vierten a la sangre, para realizar determinadas funciones. Determinados autores afirman que, con la adaptación al entrenamiento, se van produciendo cambios en la personalidad del individuo, fruto de la liberación de hormonas con el ejercicio.</p> <p>El sistema nervioso segrega una serie de glándulas, glándulas endocrinas, que se liberan a la sangre cuando el individuo entrenado comienza a practicar, y otras, llamadas exocrinas, que tienen funciones específicas y actúan como marcadores en tejidos diana del cuerpo.</p> <p>Con la activación de las primeras, las endocrinas, se vierten a la sangre sustancias que influyen en la práctica deportiva provenientes de las glándulas suprarrenales, que se encuentran en la cavidad abdominal, de los islotes pancreáticos (páncreas), de los testículos y los ovarios, en el caso de la mujer. Estas glándulas vierten hormonas a la sangre, y a continuación explicaré de qué tipo de hormonas se trata y qué implicaciones tienen cuando estamos practicando ejercicio físico.</p> <p>La GH, conocida vulgarmente como Hormona del Crecimiento; es la responsable del crecimiento muscular del deportista, que implica una mejora de fuerza; y como consecuencia, del rendimiento. De ahí que los deportes en que la fuerza sea predominante, como el boxeo y los y los deportes de lucha, se vean dañados en ocasiones porque los practicantes las consumen de forma exógena. También se le acusa a esta hormona de ser responsable de la pérdida de peso del deportista.</p>				
Descripción de la actividad sugerida				
<p>Según la contextualización consulta las siguientes preguntas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Que enfermedades se relacionan con el sistema endocrino y cómo influye en mi desarrollo. 				

2. Preparar un esquema de cinco minutos en donde lo pueda presentar de forma individual, y dar a conocer en las asesorías virtuales.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.deportesalud.com/deporte-salud-hormonas-deporte.html>

Criterios de Evaluación

1. Reconoce enfermedades del sistema endocrino y como le aportan a una mejor calidad de vida.
2. Heteroevaluación
3. Presentar evidencia fotográfica de las actividades realizadas