



**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

<b>DOCENTE</b>	Nelson Alejandro González	<b>GRADO</b>	Sexto
<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física		
<b>Correo electrónico de contacto</b>	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co		
<b>Fecha de envío</b>	27 de abril 2020	<b>Fecha de entrega</b>	30 de abril 2020
<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	2 Horas		
<b>TEMA</b>	La traspiración durante el ejercicio		

**Contextualización**

**¿Por qué nuestro cuerpo produce sudor?**

El **sudor** es un fluido corporal secretado por las glándulas sudoríparas y que se expulsa a través de la piel. Está compuesto por agua, sal, minerales, sustancias orgánicas, lactato y urea.

El **sudor** o, mejor dicho, la transpiración es el mecanismo natural del organismo para regular la temperatura corporal, ya que su evaporación desde la piel reduce la temperatura. No obstante, el sudo cumple otra función como es la de eliminar toxinas.

Lo más frecuente es que el **sudor** se produzca de manera preferente en las axilas, los pies y las manos, aunque se puede extender a toda la superficie de la piel, especialmente ante temperaturas ambientales elevadas o la práctica de ejercicio intenso, que produce un incremento de la temperatura corporal. En este último caso se pueden secretar hasta dos litros de **sudor**, o el doble si el ejercicio se realiza en un ambiente muy caluroso

**El olor del sudor**

En general el **sudor** es inodoro, salvo el que se produce en las axilas y en la zona del pubis, donde se ubican una serie de glándulas sudoríparas especiales que secretan con el **sudor** una serie de ácidos grasos y proteínas que fermentan por la acción de las bacterias que hay en la piel. Por cierto. El sudor de los pies tampoco huele. En este caso se el olor se debe a la acumulación y fermentación de restos en los zapatos y a que éstos no se cambian de forma habitual.

**Descripción de la actividad sugerida**

1-Hacer la lectura respectiva  
2-Describir y dibujar, cada uno de los siguientes criterio. Teniendo en cuenta la higiene que se debe tener en cuenta en la traspiración cuando hacemos deporte.

1-Ropa adecuada  
2-Ventilacion al hacer ejercicio

- 3-Neutralización del olor
- 4-La importancia de la ducha
- 5-La sudoración en las axilas, en los pies y en la piel.

**Web gráfica/material sugerido o complementario**

[www.kinesis.com.co](http://www.kinesis.com.co)  
[editorial@kinesis.com.co](mailto:editorial@kinesis.com.co)  
<https://www.laopiniondemurcia.es/vida-y-estilo/salud/2015/07/09/sudor-excesivo-causas-remedios-naturales/661530.html>

**Criterios de Evaluación**

1. Desarrollar la respectiva guía en el cuaderno de Educación Física, con sus respectivos dibujos.
2. Realizar ejercicios físicos de forma autónoma, durante espacio de 15 minutos