

	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

DOCENTES	Edu. Física: Hugo Andrey Garzón, Nelson González, Mónica Agudelo		GRADO	Cuarto
ASIGNATURA	Ed. física			
Correo electrónico de contacto	EDU. FISICA: correo: andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	8 de junio del 2021		Fecha de entrega	11 de junio del 2021
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas			
TEMA	La importancia de la hidratación en el deporte			
Contextualización				
Mejora tu desempeño con una hidratación adecuada				
El agua al igual que el resto de los nutrientes es sin duda es un elemento vital para el cuerpo humano, más aún si practicamos algún tipo de actividad física como correr, ciclismo, caminatas, montañismo, etc., pues solo basta decir, que una pérdida del 20% de su contenido en el organismo, puede producir la muerte. La hidratación en el deporte es un tema que abarca muchas vertientes, pues existen factores que influyen directamente en las cantidades a ingerir como el tipo y duración de la actividad física, las características del ambiente y las cualidades propias de cada individuo. Por otro lado, el agua en nuestro organismo en función con la práctica del ejercicio cumple importantes funciones como la refrigeración, eliminación de desechos metabólicos, lubricación de las articulaciones, así como también ayuda a la transportación y absorción de nutrientes, entre otros.				
Consejos para una correcta hidratación				
• Es importante hidratarse antes, durante y después del ejercicio. En términos generales es recomendable beber 500 ml dos horas antes del ejercicio, entre 100-150 ml cada 15-20 minutos durante el ejercicio, y 500 ml después del ejercicio. • La sed es un síntoma tardío de deshidratación en nuestro organismo. No hay que esperar a tener sed, porque ésta no aparece hasta que se ha perdido un 1 y 2% del agua corporal, es decir cuando ya estamos deshidratados y el rendimiento ha comenzado a disminuir. • Lo ideal es tomar la bebida fresca (10-15°C) para que el cuerpo la asimile más rápidamente. De otra manera cuando ingerimos bebidas frías el organismo deberá regular primero la temperatura antes de asimilarla. • Para actividad física de baja o moderada intensidad y de menos de una hora con baja sudoración, será suficiente con beber agua, en lo posible beber unos 500 ml antes, durante y después de la actividad • Para actividades de alta intensidad o larga duración con sudoración excesiva es recomendable tomar bebidas isotónicas, las cuales ayudan a prevenir la fatiga al reponer líquidos, sales minerales y glucosa, contribuyendo de esta manera a una mejora del rendimiento físico. A mayor sudoración, más agua, sales minerales y glucosa que reponer. • Es recomendable beber pequeños sorbos regularmente durante el ejercicio, así nos mantenemos hidratados constantemente.				

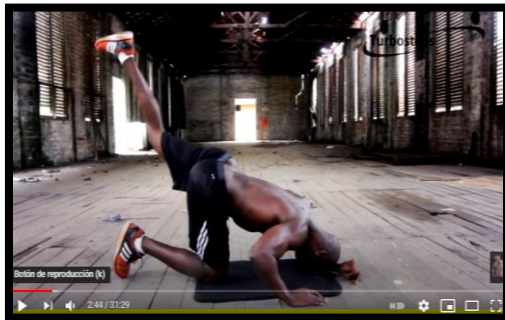
- Hay que evitar beber durante momentos de alta frecuencia respiratoria (hiperventilación), pues al hidratarnos en estos momentos estaremos privando a nuestro organismo del oxígeno cuando más lo necesita. Beber al inicio de un descenso o sección donde la frecuencia respiratoria ha disminuido favorece la asimilación de los líquidos, sin embargo, no hay que beber demasiado, pues podemos sentir molestias en el estómago.
- Evitemos tomar bebidas con cafeína antes del ejercicio: tienen efectos diuréticos que pueden acentuar la deshidratación.

Descripción de la actividad sugerida

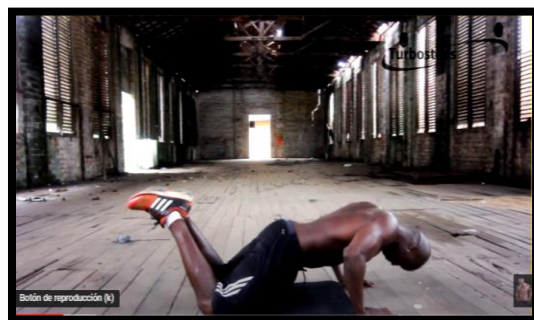
1-Calentamiento de forma continua durante 10 minutos

2-Rutina de ejercicios de fortalecimiento de piernas, manejando ritmos adecuados de acuerdo con sus capacidades y trabajo de tren inferior.

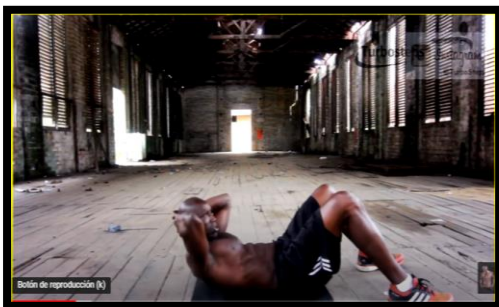
Fortalecimiento de pierna 30 seg



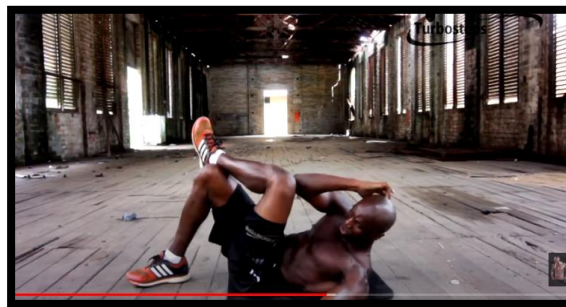
Fortalecimiento de abdomen



Abdominales 30 seg



Abdominales cruzadas 30 seg



Trabajo de piernas 30 seg

Estiramiento de pierna 30 seg con elemento



3-Estiramientos de forma continua y combinada

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

Imágenes tomadas de

<https://www.youtube.com/watch?v=jMcBtbl31N4>

<https://tatoo.ws/ec/p/la-importancia-de-la-hidratacion-en-el-deporte/1291>

Imágenes tomadas de

<https://www.youtube.com/watch?v=RPQ1vfBUIis>

Criterios de Evaluación

Ejercicios físicos por medio de repeticiones, desarrollo de la actividad y enviar evidencias fotográficas.