

	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	Quinto
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 traspiración en el deporte			
Contextualización				
Toda la verdad sobre hacer ejercicio y sudar Con este calor sofocante, ha llegado el momento de quitar casi todos los metros de tela que antes cubrían nuestro cuerpo y acudir a playas y piscinas para sobrevivir durante este verano que se avecina. Sin embargo, algunos esperan justo a esta época del año para hacer ejercicio y esculpir su cuerpo, pues el clima provoca que tengamos una sudación más intensa. Es por eso por lo que la mayoría de la gente no se queda satisfecha si no sale empapada por litros de sudor del <i>gym</i>, ya que la creencia popular dictamina que cuanto 'más sudas, más pierdes'. Pero ¿y si no fuera cierto? Resulta que todos estábamos equivocados. La cantidad de sudor no está necesariamente correlacionada con la intensidad de tu entrenamiento o con cuántas calorías quemas. Cuando la temperatura corporal aumenta, las glándulas endocrinas secretan el sudor y la evaporación de la humedad de la piel ayuda a que se enfríe. No obstante, la sudoración puede ocurrir por otras razones, como el estrés o el miedo. Este tipo de sudor proviene de las glándulas apócrifas, localizadas principalmente en la axila y la ingle. El hecho de sudar mayor o menor cantidad a la hora de hacer ejercicio depende de una serie de factores como: el género (los hombres tienden a sudar más que las mujeres), la edad (los jóvenes sudan más que los mayores), la genética, la temperatura y la humedad. El peso también juega un gran papel, ya que cuanto mayor sea el volumen y grosor de tu cuerpo, generarás más calor. Otro elemento muy importante es tu condición física. Para la sorpresa de muchos, aquellos que están en forma suelen sudar antes durante el ejercicio y de forma más copiosa que los que no tienen forma física.				

Las investigaciones sugieren que a medida que nuestro nivel de condición física mejora, el sistema de regulación del calor de nuestro cuerpo **se vuelve más eficiente, por lo que refresca más rápido y nos permite trabajar más duro.**

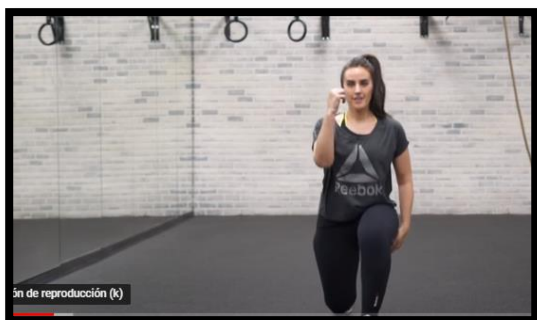
Sin embargo, no te dejes engañar por la pérdida de un kilo o unos gramos después de un entrenamiento en el que has 'sudado a mares'. Lo que indica tu báscula tan solo **hace referencia al agua que has perdido, que volverás a ganar cuando te rehidrates al beber** y, además, no siempre significa que hayas quemado calorías. Tal vez una mala noticia para aquellos que se envolvían en papel *film*, mientras disfrutaban de su película favorita.

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.

Trabajo de piernas 45 seg



Trabajo alternado de tren superior



Toque de tobillos con manos 45 seg



Tijeras consecutivas 45 seg



Lazo invisible 45 seg



Chunchillas 45 seg



3-Estiramientos de forma continua y combinada

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.lavanguardia.com/vivo/ejercicio/20170613/423371816483/sudar-hacer-ejercicio-relacion.html>

Imágenes tomadas de

<https://www.youtube.com/watch?v=nKmH2Laeirk>

<https://www.youtube.com/watch?v=A9erTMxoadA>

Criterios de Evaluación

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