



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL DE PALMIRA
"INSTITUCIÓN EDUCATIVA "DE ROZO"
Aprobada por Resolución N° 0835 del 20 de FEBRERO de 2.017

CARLOS JULIO MOJICA
GUÍA DE APRENDIZAJE No. 03

Grado:	10 -11
Área o asignatura:	EDUCACION FISICA, RECREACIONY DEPORTES.
Fecha de recibido:	VIERNES 30, DE SEPTIEMBRE 2020
Fecha de entrega:	VIERNES 30, DE OCTUBRE 2020.
Nombre del estudiante:	
Objetivo de aprendizaje y/o DBA:	RECONOCER LA IMPORTANCIA DE UNA CORRECTA HIDRATACIÓN PARA ALCANZAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

INTRODUCCIÓN

La hidratación forma parte del entrenamiento de un atleta. Los calambres, agotamientos, dificultades de movimiento y golpes de calor, comienzan cuando un deportista no se ajusta gradualmente al clima caluroso, no se hidrata como corresponde durante la actividad o posee una relativa deshidratación antes de iniciar los ejercicios.



¿Qué voy a aprender?

Regla N° 1 - Hidratamos siempre ANTES - DURANTES - DESPUES de la actividad

Rendimiento Deportivo

Cuando nos deshidratamos nuestro rendimiento deportivo comienza a decaer y si la deshidratación continúa podemos llegar a sufrir una descompensación.

Cuando corremos quemamos mucha energía. Esta energía, le da poder a los músculos, y el trabajo que el músculo realiza es liberado en forma de calor.

El agua en nuestro cuerpo, no deja que este se caliente. El sudor y la evaporación del mismo en nuestra piel enfrían nuestro cuerpo. Entonces en el proceso de enfriamiento perdemos agua.

Si el agua no se repone, puede ser muy peligroso, porque el cuerpo se calienta. Perdiendo solamente el 2 por ciento del agua en el cuerpo, aparece una merma en el rendimiento.

Regla Nº 2 - No esperemos tener SED, porque será demasiado tarde.

La Sed

Es un mecanismo esencial de regulación del contenido de agua en el cuerpo y uno de los primeros síntomas de deshidratación. La sed es un síntoma tardío de deshidratación en nuestro organismo.

Si la sed aparece en el evento deportivo, podríamos decir, que es escaso el tiempo para poder revertir la deshidratación.

Por eso, no espere tener sed, para tomar agua. Tome más de lo que usted cree que necesita antes de un evento o práctica para asegurarse de estar completamente hidratado.

Regla Nº 3 - Hidratamos siempre ANTES - DURANTES - DESPUES de la actividad

Bebidas Deportivas

Las bebidas deportivas se diseñaron con un objetivo concreto: Satisfacer con la toma de un único producto, parte de las necesidades de energía, líquidos y/o electrolitos que los deportistas pierden en la actividad.

Contienen azúcares y electrolitos a la misma presión osmótica que la sangre (330 miliosmoles/litro). Cuando dos soluciones tienen la misma presión osmótica se dice que son isosmóticas o isotónicas. Por esta razón, el líquido sale del estómago, pasa al intestino donde es absorbido y de ahí va al torrente sanguíneo sin dificultad, lo que favorece la rápida y óptima asimilación de sus elementos.

Si el ejercicio es intenso y el ambiente es caluroso, las bebidas isotónicas ayudan a reponer:

- Líquidos
- Electrolitos (sodio y cloro, principalmente)
- Energía (glucosa)

Además retrasan la fatiga, evitan lesiones (calambres), mejoran el rendimiento y acelerar la recuperación.

En deportes de larga duración e intensidad media/alta se aconsejan las preparaciones que contengan polímeros de glucosa (maltodextrinas), no sólo glucosa o fructuosa, por su aptitud para asegurar un suministro de energía suficiente sin riesgo de trastornos digestivos.



¿Qué aprendí?

1. investiga las palabras desconocidas.
2. Explica en qué consiste las tres reglas básicas para hidratarse al momento de hacer ejercicio.
3. Cuáles pueden ser los problemas que se ocasionan por no hidratarse correctamente.
4. Cuando haces deporte o cualquier actividad física, te hidratas como se debe hacer. ¿Sí o NO y porque?
5. Que recomendaciones harías adicionalmente, para hidratarse adecuadamente antes durante y después de la actividad física.