	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 01275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	PÁGINA [1 - 1]
		CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01
	GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	VERSIÓN 1
		Fecha de aprobación:

LA IMPORTANCIA DEL AGUA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Nuestro cuerpo está compuesto por un 60% de agua repartido entre órganos, músculos y huesos. Todos conocemos la importancia vital del agua para el mantenimiento de la vida, pero no siempre somos conscientes de lo importante que esto cuando practicamos deporte.

Entre las funciones que el agua realiza en nuestro cuerpo está la de colaborar en nuestra digestión regulando la acidez estomacal, regular la temperatura corporal, el transporte de nutrientes, mantener la presión sanguínea, mantener el metabolismo, ayuda a la respiración y permite regular todas las reacciones corporales.

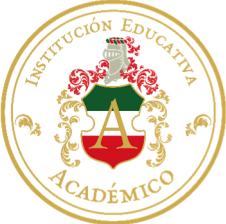
Básicamente, el agua es el componente principal de la sangre y de los órganos internos: Sangre (83%), riñones (82%), músculos (75%), cerebro (74%) y huesos (22%).

En relación con esto, los especialistas recomiendan beber mínimo 2L de agua al día para poder reponer el agua que el cuerpo pierde diariamente en sus funciones excretoras: transpiración, orina, respiración, heces... De este modo se evitará la deshidratación responsable de calambres y otros malestares procedentes de las prácticas deportivas.

En deportistas, el agua, es especialmente beneficiosa ya que tonifica el organismo y permite el cuerpo utilice sus reservas de grasa convirtiéndolas en energía. Grasa que se elimina mediante la orina. Y como vimos en otro artículo, además hidrata la piel y los músculos proporcionando una piel suave y una masa muscular firme y elástica.

Podemos pasar sin consumir proteínas, carbohidratos o grasas durante semanas, pero sin agua no llegaríamos a ninguna parte. Por eso es fundamental portar con nosotros una botella de agua cuando practicamos deporte, hidratación y bienestar es lo que conseguiremos, recibiendo así el agradecimiento de nuestro cuerpo que se sentirá mejor.



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 01275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	PÁGINA [2 - 1]
	GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01 VERSIÓN 1 Fecha de aprobación:

DOCENTE: BERNARDO TORO OSORIO AREA/ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

GRADO: 6° FECHA DE INICIO FECHA DE FINALIZACIÓN:

COMPETENCIAS:

- Reconozco la importancia de la ingesta de agua en el deporte
- Realizo el salto de la cuerda ejecutando figuras
- Describo la actividad física que realizo en mi diario de campo

APRENDIZAJES:

- Comprende la importancia de la hidratación en el deporte
- Practica la ejecución de figuras en el salto de la cuerda
- Utiliza el diario de campo para hacer seguimiento a su actividad deportiva

CONTENIDOS:

- importancia del agua en la práctica deportiva
- salto de la cuerda
- diario de campo

ACTIVIDADES:

- Responde tres preguntas de acuerdo con el artículo anexo a la guía
- salta a la cuerda y ejecuta entre siete y diez figuras diferentes
- describe en el diario de campo la actividad deportiva durante la última semana

EVALUACIÓN:

Responde las siguientes preguntas

- cuáles son las funciones que el agua realiza en nuestro cuerpo
- que cantidad de agua es recomendable beber como mínimo durante un día
- por que es especialmente beneficiosa el agua en los deportistas.

Ejecuta entre siete y diez saltos diferentes aplicados al salto de la cuerda

describe en el diario de campo la actividad físico deportiva y recreativa, realizada en la última semana día por día.