

INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION				
NOMBRE ALUMNA:				
AREA:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES			
ASIGNATURA:	EDUCACIÓN FÍSICA			
DOCENTE:	KATERINE ARROYO CORDOBA			
TIPO DE GUIA:	CONDUCTA DE ENTRADA			
PERIODO	GRADO	N ⁰	FECHA	DURACION
1	9	1	ENERO	1 UNIDAD

INDICADOR DE DESEMPEÑO

Verificar los niveles de competencia adquiridos en el área de educación física recreación y deportes.

CONDUCTA DE ENTRADA

Leo y respondo de forma honesta los siguientes interrogantes correspondientes al área, para verificar las competencias en cuanto al área.

DESARROLLO DEL TEMA

- 1. ¿Qué voy a aprender?
- 2. ¿Qué estoy aprendiendo?
- 3. ¡Aplico lo que aprendí!

LA NUTRICIÓN:

La alimentación permite a tu cuerpo obtener los nutrientes necesarios para mantenernos sanos.

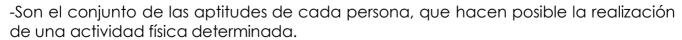
LOS NUTRIENTE: Son compuestos químicos contenidos en los alimentos que aportan a las células todo lo que necesitan

para vivir. Ejemplos: proteínas, grasas, carbohidrato, vitaminas y minerales.

¿QUÉ NUTRIENTES NECESITA TU CUERPO?

- -Proteínas: Lácteos, carne, legumbre, huevos, pescado
- -Carbohidratos: **Fideos**, **arroz** y **pan**
- -Grasas: Aceites, aguacate, mantequilla
- -Vitaminas y Minerales: **Se presenta la mayoría en la alimentación**

¿QUÉ FUCIÓN TIENE LAS CUALIDADES FISICAS?



Estamos hablando de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.



¿QUÉ FUNCIÓN TIENE LA NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FISICA?

El consumo prudencial de nutrientes antes, durante y después del ejercicio ayuda a mantener las reservas de glucosa en la sangre y de glucógeno muscular, mejora la resistencia, la fuerza y el rendimiento, economiza aminoácidos para usarlos en la síntesis proteica y optimiza la recuperación después del ejercicio.



¿CÓMO AYUDA EL EJERCICIO A UNA BUENA DIGESTIÓN?

11. La actividad física aumenta el metabolismo y acelera el proceso digestivo, evitando la sensación de pesadez y reduciendo el riesgo de estreñimiento.

Mejora la fuerza y el tono muscular en la zona media del cuerpo, lo cual previene el estreñimiento y contribuye a mantener los órganos internos en su lugar.

Beber líquidos ayuda a la digestión. Es importante beber, ya que la hidratación facilita el paso del bolo alimenticio a través del sistema digestivo y ayuda a suavizar las heces. Al beber conseguimos que la fibra se hidrate e hinche. Sin líquido suficiente la fibra no puede hacer su trabajo y se produce estreñimiento

APLICA TU CONOCIMIENTO

- 1. Defina qué significa nutrición y por qué es importante en la actividad física
- 2. ¿Qué entiendes por nutrientes?
- 3. ¿Qué son cualidades físicas y cuáles son?
- 4. ¿Qué relación tiene el sistema digestivo con la actividad física?
- 5. ¿Cuál es la función que tiene la hidratación, la nutrición en el sistema digestivo?
- 6. ¿Nos ayuda el ejercicio a una buena digestión? ¿por qué?
- a. Aumenta el metabolismo y acelera el proceso digestivo, mejora el tono muscular en la zona media del cuerpo.
- b. Permite a tu cuerpo obtener los nutrientes necesarios
- c. Ayuda a mantener las reservas de la glucosa.

"Continúa a pesar de que todos esperen que abandones. No dejes que se oxide el hierro que hay en ti". Teresa de Calcuta