


INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION				
	<b>NOMBRE ALUMNA:</b>			
	<b>AREA:</b>	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES		
	<b>ASIGNATURA:</b>	EDUCACIÓN FÍSICA		
	<b>DOCENTE:</b>	ANA MARIA BETANCUR CENTENO		
	<b>TIPO DE GUIA:</b>	CONDUCTA DE ENTRADA		
	<b>PERIODO</b>	<b>GRADO</b>	<b>Nº</b>	<b>FECHA</b>
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 FUNCIÓN TIENE LAS CUALIDADES FISICAS?

-Son el conjunto de las aptitudes de cada persona, que hacen posible la realización de una actividad física determinada.

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

## ¿QUÉ FUNCIÓN TIENE LA NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA?

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