	<u>LICEO REYNEL</u>	
	<u>DOCENTE: MARTHA LILIANA CRUZ ROJAS</u>	
<u>Nombre del Documento: TALLER 1- DEL 16 AL 20 DE MARZO</u>		

ASIGNATURA /AREA	EDUCACION FISICA	GRADO:	CUARTO
PERÍODO	Primero	AÑO:	2020
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

1-. Escuchar el video sobre la importancia de hidratarnos. <https://www.youtube.com/watch?v=5gBlTPcDpk>
Lee y responde las preguntas en el cuaderno.

1. La importancia del agua en nuestro organismo

El agua es tan imprescindible para vivir que la mayoría de los mamíferos, incluidos los seres humanos, podrían aguantar sin beber solamente unos pocos días.

El agua es muy importante para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, de echo el agua es el principal componente de nuestro cuerpo (el 75% del cuerpo de un niño es agua y el de un adulto es un 60%).

El agua es tan importante que es el principal componente de todos nuestros tejidos y órganos, sobre todo del corazón, los pulmones, los riñones, el hígado, la sangre, los músculos e incluso del cerebro. También se encuentra en los huesos, el tejido adiposo y la piel. A demás la contienen las secreciones naturales del organismo como: sudor, saliva, jugo gástrico y bilis.

El agua es también imprescindible en el proceso de la digestión y juega un papel esencial en la evacuación de los excrementos y la orina.

El agua nos ayuda también a mantener una temperatura constante en nuestro cuerpo. De esta manera, si hemos hecho una actividad física intensa o hace mucho calor, eliminamos el exceso de calor mediante la evaporación de agua de nuestro cuerpo en forma de sudor.

¹ ¿Cuál de los siguientes conceptos hace referencia a la hidratación?.

- Proceso mediante el cual se pierden líquidos sales y minerales del cuerpo.
- Proceso mediante el cual se recuperan líquidos sales y minerales del cuerpo.
- Proceso mediante el cual se evaporan los líquidos del cuerpo por el aumento de la temperatura corporal.
- Pérdida de reservas o debilitación de un organismo por recibir poca o mala alimentación.

2. ¿Qué sucede si no bebemos suficiente agua?

El 75% del cuerpo de un niño es agua y el de un adulto es un 60%. Sin embargo, nuestro cuerpo no tiene la capacidad de almacenarla de por vida, sino que cada día perdemos en torno a dos litros y medio a través de la orina, las heces, el sudor y la respiración.

Si además hace calor, hacemos ejercicio físico intenso o si estamos enfermos con vómitos, diarreas o fiebre, estas pérdidas de agua son mayores. Por todo ello, los seres humanos necesitamos reponer el agua que perdemos si queremos estar sanos.

¿Qué pasa entonces cuando no hemos bebido suficiente agua para reponer la que hemos perdido? Lo que ocurrirá es que estaremos empezando a deshidratarnos. Para saber si esto es así nuestro cuerpo empezará a enviarnos señales: empezaremos a tener menos concentración y memoria, a sentirnos cansados, incluso a tener dolor de cabeza.

La deshidratación hace que nuestro corazón tenga que trabajar más, haciendo un sobreesfuerzo, e incluso que tengamos que necesitar asistencia médica para recuperarnos.

Si tenemos en cuenta que cada día nuestro cuerpo pierde entre 2,5 y 3 litros de agua, debemos recordar que hay que reponer esta cantidad bebiendo suficiente agua al día.

2- Cada estudiante rellenará una hoja con 5 o 6 preguntas destinadas a personas de su familia. A través de estas preguntas el niño se interesará por aspectos relacionados con los hábitos de sus familiares a la hora de beber agua.

Por ejemplo:

- ¿En qué momentos del día bebes agua?
- ¿Cuántos vasos de agua bebes en total cada día?
- Cuando hace más calor, ¿bebes más agua? Sí No
- ¿Cuánta agua bebes antes, durante y después de hacer el ejercicio?
- ¿Sueles llevar una botella pequeña de agua contigo cuando sales de casa? Sí.... No.....

3 Para finalizar la actividad, el Estudiante pondrá en el cuaderno el título: "Encuesta a mi familia sobre el agua que beben" y los familiares entrevistados: (papá, mamá, hermanos, primos y abuelos, otros).



4. Después, los alumnos y alumnas tendrán que agrupar las respuestas obtenidas para saber si su familia se hidrata correctamente en general. Para ello, sumará las respuestas que sean iguales y las expondrá en una frase. Ejemplo: “Mi familia bebe agua en la comida, la merienda y la cena”.

5. Las respuestas obtenidas de los encuestados darán pistas a cada alumno sobre lo que hace bien su familia y lo que se podría mejorar.

6. Por último, los alumnos escribirán tres pequeños consejos a modo de recordatorio:

a. Si eres adulto, bebe 8 vasos de agua al día (1 en cada comida y otros 4 repartidos durante el resto del día). Si eres niño, bebe 6 vasos de agua al día.

b. Si vas a hacer ejercicio físico, bebe agua antes, durante y después de realizar dicha actividad.

c. Lleva contigo una botella de agua cuando salgas a la calle, sobre todo en momentos de más calor.

El trabajo será puesto en común en clase y se mostrará el resultado final a los familiares encuestados.



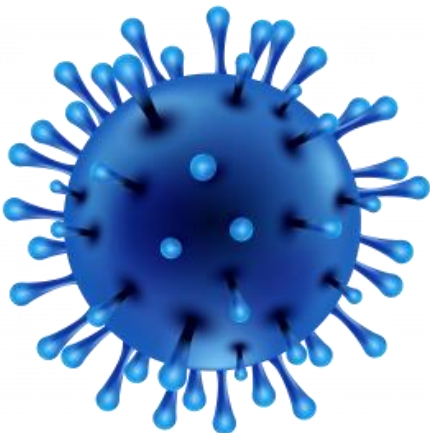
3.Somos agua: ¡bebe agua!

Ya hemos hablado de que el 75% del cuerpo de un niño es agua y el de un adulto es un 60%. Así que podemos decir que somos agua, por eso es tan importante beber agua todos los días.

¿Sabías que sólo entre el 20% y 30% del agua que tomamos proviene de los alimentos, por eso el resto hay que beberla de forma directa durante el día?

¿Hacemos juntos un repaso de cuándo debemos beber agua?:

Observa el video para aclarar tus dudas sobre el coronavirus <https://www.youtube.com/watch?v=prHuCIGHtmY>



Cómo prevenir el Coronavirus?

¿Cuándo usar mascarilla?

Si está usted sano, solo necesita llevar mascarilla si atiende a alguien en quien se sospeche la infección por el Coronavirus COVID-19.

Lleve también mascarilla si tiene tos o estornudos.

Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con agua y jabón.

Si necesita llevar una mascarilla, aprenda a usarla y eliminarla correctamente.

Un “hola” y una sonrisa hoy es el mejor saludo

El virus está presente en secreciones respiratorias, por lo que un apretón de manos, un abrazo o un beso en la mejilla puede convertirse en un medio de transmisión.

¿Cuándo usar mascarilla?

Si está usted sano, solo necesita llevar mascarilla si atiende a alguien en quien se sospeche la infección por el Coronavirus COVID-19.

Lleve también mascarilla si tiene tos o estornudos.

Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con agua y jabón.

Si necesita llevar una mascarilla, aprenda a usarla y eliminarla correctamente.

Consejos para evitar el contagio



Lávate muy bien y frecuentemente las manos con agua y jabón



Al toser o estornudar cubre boca y nariz con pañuelos desechables y elimínalos.



Evita viajar a zonas de circulación del virus.



Evita los lugares con aglomeración de gente y mantente alejado de personas visiblemente enfermas o resfriadas.

Recuerda: ¡No existe vacuna para evitar el coronavirus

7-. El coronavirus es:

- a. Un virus
- b. Una bacteria
- c. Un hongo

8-. Los síntomas del coronavirus son:

- a. Dolor de estómago y fiebre
- b. Dolor en los ojos y los dedos
- c. Fiebre, tos y dificultad al respirar

9-. Las medidas efectivas para el COVID-19:

- a. Compartir mis alimentos con mis compañeros sin importar que tengan gripe.
- b. Salir a jugar con mis amigos en cuarentena.
- c. Lavarse las manos con agua y jabón

10-. Como se transmite el coronavirus

- a. Cuando una persona tose o estornuda expulsa partículas del virus
- b. Cuando una persona se ríe
- c. Cuando una persona llora

Escribe las medidas que está tomando tu familia para evitar el contagio del coronavirus

