



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE
“ED. FÍSICA Y SALUD”

NOMBRE:		FECHA: Semana 33 23 al 27 de noviembre 2020.	CURSO: 5° a 8° Año Básico.
OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.	Unidad	Habilidades a desarrollar:	Reconocer, identificar, reflexionar.
	Capacidades Físicas		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none">Reconocer los efectos de la sudoración (sudor) en clases de educación física.			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">Identifican ventajas de la sudoración en la actividad física.Ejecutan desplazamientos y saltos en diferentes distancias e intensidades.Reflexionan la manera en que la actividad física puede influir positivamente.			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">Queridos estudiantes, esta semana identificaremos los efectos que provoca el sudor en nuestro organismo y la importancia que este posee. En las clases online hemos realizado una cantidad variada de ejercicios en los cuales sudamos en menor o mayor cantidad y eso se debe a varios factores. Te invito a leer la información del texto y responder el ticket de salida, como también a ver los videos recomendados para esta semana y seguir las instrucciones de la guía Ed. Física y salud.Resolver las actividades propuestas por el profesor en esta guía.Cómo resolver la guía: Opción 1) En una página de Word escribir el desarrollo de esta guía y enviársela al correo del profesor. Opción 2) En una hoja de cuaderno escribir el desarrollo de esta guía, sacar una fotografía con el celular y enviársela al correo del profesor.Tienes hasta el viernes 27 de noviembre para desarrollar tú guía.No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor o vía WhatsApp del curso.Utiliza el video de apoyo para complementar, que se presenta a continuación.			
Sitios webs recomendados: <ul style="list-style-type: none">https://www.youtube.com/watch?v=4r6C8PRGFkl (sudoración)			
Docente: Carlos Pérez Luengo	Correo: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas	

¿Por qué sudamos?

Cuando estamos practicando algún deporte o el calor nos hace sudar, muchas veces sentimos pena o molestia. Incluso cuando vemos a alguien sudar más de la cuenta nos parece desagradable.

Estamos acostumbrados a despreciar el sudor, a evitar a toda costa nuestro propio olor: tenemos una gran cantidad de desodorantes, antitranspirantes y perfumes para evitar la sudoración. Sin embargo, tratar todo el tiempo de inhibir algo tan natural y necesario como el sudor no es bueno para nuestra salud. He aquí algunas de las ventajas de "sudar la gota gorda".



VENTAJAS:

La limpieza y la purificación de las enfermedades siempre han sido relacionadas con el sudor. Con la finalidad de sudar se han creado muchas opciones, que incluso se han vinculado con rituales como baños de vapor y baños saunas.

Se ha descubierto que **el sudor no sólo expulsa toxinas del organismo, sino que además lo protege de infecciones**, gracias a una proteína (demicidina) que segregan las glándulas sudoríferas que es capaz de exterminar microbios. La acidez y la sal del sudor ayuda a la demicidina a aniquilar bacterias e incluso hongos.

El sudor es producido para regular el exceso de calor; al mismo tiempo, el aumento de temperatura ayuda a mejorar el sistema inmunológico mediante la prevención y el combate de las infecciones.

¿COMO SUDAMOS?: En la evaporación de agua de nuestro cuerpo intervienen principalmente dos tipos de glándulas: las apocrinas y las ecrinas.

- **Ecrinas:** Sirven para enfriar nuestro cuerpo mediante la evaporación del sudor. Tenemos entre 2 y 5 millones de estas glándulas tubulares repartidas en la piel. Estas glándulas también nos ayudan a humedecer las superficies de nuestra piel que se encuentran en contacto. Las glándulas ecrinas desembocan en la superficie cutánea, así que cuando hace mucho calor o algún estímulo emocional interfiere producen secreciones que son 99% a base de agua. Cuando sudamos la evaporación refresca nuestra piel y nos ayuda a regular la temperatura corporal.
- **Apocrinas:** ¿Has notado que no sudamos igual en todo nuestro cuerpo? Gran parte del sudor es secretado por estas glándulas, mejor conocidas como sudoríparas. Se encuentran en zonas muy específicas del cuerpo como las axilas, las areolas mamarias, el área genital y el cuero cabelludo. Las glándulas apocrinas se encuentran debajo de nuestra piel y despiden el conocido líquido amarillento durante el proceso de sudoración.

Nuestro cuerpo tiene ciertas partes donde la piel está plegada, por ejemplo, pies, ingles, axilas, etcétera. Es en estas partes poco ventiladas donde se produce la mayor parte del mal olor. Al mismo tiempo, el calor y la humedad también ayudan a las bacterias y los hongos a disfrutar de un gran festín de alimento.

Por extraño que parezca, el sudor no huele. Las culpables de ese desagradable olor que acompaña el sudor son las incontables **bacterias**. La flor bacteriana de nuestra piel se alimenta de nuestro sudor, y es precisamente en este proceso cuando el olor surge.

La raza influye en cuanto a sudor se refiere. Los habitantes de zonas extremadamente calurosas se han adaptado genéticamente a estos climas desde épocas inmemoriales, por lo que su cabello rizado hace posible que el sudor se mantenga más tiempo al igual que su efecto refrescante.

¡¡¡ A SUDAR SE HA DICHO!!!

Sin lugar a duda, la mejor opción para sudar es el ejercicio y empaparse de sudor puede ser muy bueno, especialmente si es seguido de un baño. Cuando hace calor puedes aprovechar para sudar y después aclimatarte naturalmente. Trata de no utilizar demasiado el aire acondicionado y deja que tu cuerpo utilice su propia refrigeración por medio del sudor. Es recomendable tomar frecuentemente baños de vapor o los aromáticos temascales, otra buena opción para sudar y relajarte.



Tarea de la semana 33.

1. Responde las preguntas del "ticket de salida" en tu cuaderno u hoja de Word y envíalo al correo del profesor Carlos.perez@colegio-pablogarrido.c

	TICKET DE SALIDA
1.	¿Por qué sudamos?
2.	Nombra 4 situaciones en las que podemos aumentar nuestra temperatura corporal y sudar.