

TALLER EDUCACION FISICA GRADO 9°3, y 9°4

Metodología: Leer atentamente el texto, y responder las preguntas que se presentan al finalizar.

- Las preguntas y respuestas deben consignarse en el cuaderno.

FUENTES ENERGETICAS

El cuerpo humano, es una máquina perfecta, la cual requiere para funcionar energía que es suministrada de manera directa por los nutrientes que se encuentran presentes en los alimentos que consumimos día a día. La energía que suministran los alimentos está representada en forma de Calorías, las cuales son producidas durante el proceso metabólico que se da con la descomposición y síntesis de los alimentos que consumimos.

Día a día, una persona entre los 15 y 18 años de edad, requiere en promedio disponer de entre 2000, y 2200 calorías, para cumplir sus funciones básicas, como respirar, caminar, estudiar, y garantizar el funcionamiento de todos y cada uno de los sistemas que integran el cuerpo humano, si la persona adicionalmente dentro de su rutina de vida, dedica en promedio 30 0 40 minutos diarios, para hacer alguna actividad física como bailar, trotar, nadar, o jugar futbol, su requerimiento energético se incrementara en promedio otras 500 calorías, para lo cual deberá, mejorar sus hábitos alimenticios, buscando, que tanto la cantidad como la calidad de nutrientes que se ingieren, garanticen el suministro de energía que tu cuerpo requiere para poder cumplir las funciones y exigencias al que lo sometes.

De igual maneras, es importante referir que algunas personas, dentro de sus hábitos alimenticios, tienen costumbres poco sanas, en las que ingieren alimentos que aportan mayor cantidad de calorías de las que realmente se requieren; Cuando esto ocurre el sistema nervioso detecta este exceso, y ordena el almacenamiento de la energía sobrante, dándole la posibilidad a la persona de disponer de una reserva calórica para cuando requiera ser utilizada. Cuando el exceso de ingesta de calorías pasa de ser una casualidad a una rutina o habito, la cantidad de energía acumulada aumenta, y el organismo dispone convertirla en moléculas de grasa, las cuales se almacenan en depósitos anatómicos como los glúteos, brazos, abdomen, muslos, entre otros, de igual manera es importante precisar que si la persona que consume alimentos en exceso, es una persona sedentaria, no solo pondrá en riesgo su integridad personal, sino que estéticamente se convertirá en una persona con sobrepeso.

Actualmente existe una tendencia, que motiva tanto a hombres como a mujeres a tener una figura corporal bien moldeada, frente a lo cual las personas que

presentan sobrepeso por acumulación de tejido adiposo, están recurriendo a procedimientos estéticos, que en algunos casos incluso emplean la cirugía como mecanismo para retirar los excesos de grasa en algunas zonas del cuerpo, situación que en algunos casos ha puesto incluso en riesgo la vida de pacientes jóvenes que se someten a dichos procedimientos.

Responde:

1. Con base en el texto y lo visto en clase, por que podríamos concluir que el cuerpo humano es una máquina perfecta? cita un ejemplo donde se evidencie esta afirmación.
2. Cuando hablamos del cuerpo humano como maquina, podríamos decir que esta clasificación es cierta porque....
3. Si una persona de tu edad, consume en promedio día a día 1800 calorías, y adicionalmente estudia y realiza actividad física, como podrá ser su desempeño académico y deportivo?
4. Qué diferencia existe entre las personas endomórficas y las personas obesas?
5. Si tienes un amigo o amiga con tendencia a tener sobrepeso, que sugerencia le harías para mejorar su figura?
6. Explica de que manera una persona en forma natural podría eliminar los excesos de tejido adiposo en su cuerpo.

Juego de lógica.

- Decido comprar un par de zapatos que cuestan 50 mil, le pido prestado a mi mamá 25 mil, y a mi papá otros 25 mil, pero cuando llego a la tienda, los zapatos cuestan 45 mil. Compre los zapatos y me quedaron 5 mil, una amiga me pide prestado 3 mil, y me quedan 2 mil, de esto le abono mil a mi mamá, y mil a mi papá, y les quedo debiendo 24 y 24 mil a cada uno.

Piensa y responde: Si 24 y 24 suman 48 mil, y mi amiga me tiene tres mil, porque esto suma 51 mil, si lo que me prestaron fue 50 mil?