



## COLEGIO "SAN RAFAEL" I.E.D.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE BOGOTÁ, D. C.  
*Resoluciones de Aprobación: Primaria 5581- 97 y Bachillerato 4876 de 11-07-01*  
CÓDIGOS: DANE 11100113173, NIT: 830.064.875-3  
Calle 42B Sur No.78 - I - 05, Telefax: 273 4729  
JORNADAS MAÑANA Y TARDE - SEDES A Y B.

### GUIA EDUCACIÓN FÍSICA PRIMER PERIODO GRADO NOVENO

#### DOCENTES:

EDGAR EVELIO ROMERO JM Y ANGELA PARDO JT

#### TEMATICA:

1. Beneficios de beber agua
2. Test Físicos

#### BENEFICIOS DE BEBER AGUA

10 grandes beneficios de tomar agua para el cuerpo

El 70 % de la composición de nuestro cuerpo es agua. Es un elemento indispensable para mantenerlo sano porque, además de limpiar el organismo y eliminar las toxinas, es un eficaz vehículo para transportar las vitaminas y sales minerales que necesitan nuestras células.

Una salud de hierro es uno de los principales beneficios de beber agua. De hecho, la hidratación de nuestro organismo es fundamental para que se desarrollen correctamente muchos procesos que tienen que ver con la salud.

El agua permite que nuestro organismo realice la mayor parte de sus funciones vitales. Beber agua es fundamental para nuestros órganos. Tres cuartas partes del cerebro y el corazón se componen de agua, más del 80% de los pulmones y más 92% de la sangre es agua. El agua transporta nutrientes y oxígeno a todas las células de nuestro cuerpo y actúa como amortiguador de nuestros órganos ya que están rodeados por agua.

Aunque no hay una respuesta unívoca sobre cuántos litros de agua hay que beber al día, desde la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomiendan consumir entre un litro y medio y dos litros diariamente. Pero ¿crees que los beneficios del agua tienen que ver solo con la salud? Te lo descubrimos a continuación.

10 beneficios de beber agua con regularidad

– Alivia la fatiga

El agua es utilizada por el organismo para eliminar toxinas y productos de desecho que éste no necesita. Cuando hay menos agua en el cuerpo, el corazón tiene que trabajar más para bombear la sangre oxigenada a todas las células y otros órganos principales, y eso puede causar fatiga. Además, al acercarse a un estado de deshidratación, el organismo disminuirá el rendimiento muscular, lo que provoca esa sensación de cansancio. Beber agua es fundamental para que nuestro cuerpo funcione correctamente.

– Evita el dolor de cabeza y las migrañas

En la mayoría de los casos, la razón principal de los dolores de cabeza y migrañas es la deshidratación. Eliminar estas molestias, que también pueden darse en otras partes del cuerpo como la espalda, es uno de los beneficios de tomar dos litros de agua al día. ¡Pruébalo!

– Ayuda en la digestión y evita el estreñimiento

Cuando bebemos suficiente agua aumenta la tasa de metabolismo, es decir, los alimentos que consumimos se descomponen apropiadamente. De esta forma, uno de los beneficios de beber agua en ayunas es ayudar a que el sistema digestivo funcione correctamente, previniendo el estreñimiento y mejorando la digestión, lo que a su vez repercute en la prevención de enfermedades y en una mejor calidad de vida.

– Ayuda a mantener la belleza de la piel

Entre los beneficios de beber mucha agua se encuentra la reposición de los tejidos de la piel, así como su hidratación y el aumento de su elasticidad. El consumo de agua también ayuda a la piel con las cicatrices, acné, arrugas y otros síntomas de envejecimiento. En este caso, preocuparte por cuántos litros de agua hay que beber al día no es tan importante como el hecho de ser constante con el hábito. Tu piel te lo agradecerá.

– La termorregulación es otro de los beneficios de tomar agua

Las propiedades térmicas del agua y su capacidad para liberar el calor del cuerpo cuando el sudor se evapora de la superficie de la piel son de gran ayuda en el mantenimiento de la temperatura corporal durante todo el día. Mantener nuestra temperatura corporal bien regulada nos hará sentir con más energía.

Además, otro de los beneficios de beber agua es que nos ayuda mantener hidratados nuestros músculos reduciendo el riesgo de sufrir calambres y esguinces. Se trata de una solución sencilla que puede beneficiar no solo a atletas y deportistas, sino a toda la población.

El agua es el principal responsable del sistema termorregulador del organismo y gracias a este sistema se mantiene la temperatura del cuerpo de forma constante, independientemente del entorno o de la actividad metabólica que estés realizando.

– Reduce el riesgo de cáncer

Hay evidencia que sugiere que beber mucho líquido, principalmente agua, puede reducir el riesgo individual de padecer cáncer de vejiga, según la American Cancer Society. Y es que otro de los beneficios del agua es que una hidratación adecuada repercute en el correcto funcionamiento de los riñones y del sistema inmunológico y digestivo.

– Mejora el sistema inmunológico

Cuando el cuerpo recibe la cantidad de agua adecuada, mejora el sistema inmunológico. A nivel más específico, los beneficios de tomar agua permiten al organismo luchar contra enfermedades como la gripe y contra los ataques al corazón, según la OMS. También contribuye de forma importante frente a otros problemas de salud como el reumatismo, la artritis, los cálculos renales, etc.

– Reduce el riesgo de problemas cardíacos

Si hay un área de la medicina que puede servirnos de referencia para entender cuántos litros de agua hay que beber al día es la de la cardiología. En la Universidad de Loma Linda, en California, se hizo un estudio en el que participaron 20 mil personas sanas. Quienes tomaban 5 vasos diarios de agua presentaron un menor índice de problemas cardiovasculares en comparación con los que solo tomaban 2 vasos de agua diarios. La recomendación general es beber en torno a 8 vasos de agua al día.

– Resuelve el mal aliento

El mal aliento es una clara señal de que el cuerpo necesita más agua. La saliva ayuda a tu boca a liberarse de bacterias y mantener la lengua hidratada. Por esto, cada vez que tengamos mal aliento, lo primero que debemos hacer es beber mucha agua. Además, la secreción de saliva es un protector natural de los dientes, por lo que tomar agua también contribuye a reducir las enfermedades dentales.

– El más controvertido de los beneficios de tomar agua: ¿ayuda a perder peso?

Otra de las características del agua es que ayuda a eliminar los subproductos de la grasa. Al beber agua, el estómago se llena, lo que nos hace perder un poco el apetito. El agua no contiene calorías, grasa, carbohidratos ni azúcar, y es un gran reemplazo de las bebidas con alto contenido calórico.



Además, beber agua acelera el metabolismo y eso ayuda al gasto de energía mediante la termogénesis (producción de calor mediante reacciones metabólicas) y beber agua también ayuda a metabolizar mejor la grasa. Cuando bebes poca agua y comienzas a deshidratarte, comienza a bajar la tasa metabólica y a gastar energía.

Beber mucha agua también ayuda a la retención de líquidos. Aunque resulta paradójico, cuanto más aguas bebes y más hidratado estás, más ayudas a tu cuerpo a no retener líquidos y por lo tanto, a depurar toxinas y grasas. Si dejas de beber agua, el cuerpo se pone alerta y deja de expulsar líquidos a través de la orina.

¿Qué le pasa a nuestro cuerpo cuando no bebemos agua?

El principal efecto que tiene no beber agua es que nuestro cuerpo se deshidrata. Pero a nivel orgánico, el hipotálamo del cerebro libera una hormona antidiurética que provoca acuaporinas en nuestros riñones. Se trata de una proteína que regula el agua que llega a la sangre. Cuando no bebemos agua lo que ocurre es que esta proteína se retiene en nuestros riñones.

Uno de los primeros síntomas que nos alertan de que nuestro cuerpo se está deshidratando es el color oscuro de nuestra orina. Pero no es el único.

Cuando empezamos a deshidratarnos, comenzamos también a tener dolor de cabeza, calambres musculares, cansancio y mucha sed. También sufrimos cambios de humor y disminuyen nuestras funciones cognitivas como pérdida de atención o falta de memoria.

Alimentos ricos en agua

Otra forma de beber agua es a través de la alimentación. Hay una gran variedad de alimentos ricos en agua. Estos además de ayudar a hidratarse, también sirven para desintoxicar el organismo y nutrirlo.



Los alimentos ricos en agua son aquellas que contienen más de 70 gramos de agua por cada 100g de alimento. Algunos de los alimentos que más agua contienen son: el rábano, la sandía, el tomate crudo, el nabo cocido, la zanahoria cruda, coliflor cocida, la lechuga, el repollo, las espinacas, el pepino, los espárragos, el melón o las fresas. Todos ellos contienen más de 90g de agua.

Estos alimentos que son principalmente frutas y verduras, además de ayudar a llevar una dieta saludable, eliminar toxinas y grasas sirven para mantener el organismo bien hidratado.

Tomado de: [https://www.fundacionaguae.org/wiki/10-grandes-beneficios-del-agua-para-nuestro-organismo/?gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQiAqL28BhCrARIsACYJvkcTyLXb-6oQH1QQX9sSQgsOmthQbsadhFcBrsCRY36GTqf9EvBlqUaAh38EALw\\_wcB](https://www.fundacionaguae.org/wiki/10-grandes-beneficios-del-agua-para-nuestro-organismo/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiAqL28BhCrARIsACYJvkcTyLXb-6oQH1QQX9sSQgsOmthQbsadhFcBrsCRY36GTqf9EvBlqUaAh38EALw_wcB)

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=sjG-40njfTY>

## **Test Físicos**

TEST: Pruebas de Valoración de la Condición Física

Son las pruebas que realizamos con la finalidad de medir y valorar las diferentes cualidades físicas básicas, en sus diferentes facetas.

La medición y valoración de estas cualidades, nos informa del estado actual del deportista. Este dato es fundamental para la programación del entrenamiento, ya que nos indica si hay que trabajar de forma específica, alguna de ellas, en función de los objetivos a alcanzar, o por el contrario, hay que trabajar de forma general, como es el caso de los individuos sedentarios.

Las pruebas que realizamos, son:

Tests de Resistencia

Tests de Fuerza

Tests de Velocidad

## **TALLER**

1. Realice en una hoja de examen: Escoge un test físico, explique, realícelo, entregue sus resultados y prepárelo para realizarlo en clase con sus compañeros