

CARTILLA DISCIPLINAR DE SECUENCIA PEDAGÓGICA

Secuencia de 10 Acciones Disciplinarias Hacia la Muestra Pedagógica

DATOS GENERALES

Espacio Curricular: Educación Física.

Curso / Año: 1er Año

Espacio Curricular:

SECUENCIA DIDÁCTICA DISCIPLINAR: 10 ACCIONES DE APRENDIZAJE

ACCIÓN 1: Sensibilización y Planteo del Problema Territorial

Saber Específico / Contenido:

Importancia del agua para el organismo. Relación entre agua y cuidado de la salud.

Desarrollo de la Temática:

¿Por qué necesitamos agua?

El agua es un recurso fundamental para la vida. Todos los seres vivos necesitan agua para vivir y nuestro cuerpo también depende de ella para poder realizar sus funciones correctamente.

El organismo contiene una gran cantidad de agua, que participa en diferentes procesos necesarios para mantenernos saludables. Por eso, debemos incorporar agua diariamente y prestar atención a nuestros hábitos de hidratación.

Durante el día, nuestro cuerpo pierde agua de diferentes maneras. Perdemos líquidos al transpirar, al respirar y al eliminar líquidos. Estas pérdidas forman parte del funcionamiento normal del organismo, por lo que necesitamos reponer el agua que vamos perdiendo.

El agua también participa en la regulación de la temperatura corporal. Nuestro cuerpo necesita mantener una temperatura adecuada para funcionar correctamente. Cuando aumenta la temperatura corporal, una de las respuestas del organismo es la producción de transpiración.

El agua y el movimiento

Cuando estamos en reposo, nuestro cuerpo realiza sus funciones normalmente. Sin embargo, cuando comenzamos a realizar actividad física, nuestros músculos trabajan más y aumenta la demanda de energía.

Durante el ejercicio podemos sentir que nuestro cuerpo se calienta y comenzamos a transpirar. A través de la transpiración perdemos agua, por lo que debemos prestar atención a la hidratación.

Esto demuestra que existe una relación entre:

AGUA → CUERPO → MOVIMIENTO → SALUD

El agua no solamente es necesaria cuando tenemos sed. También forma parte de los cuidados que debemos tener con nuestro cuerpo durante nuestras actividades cotidianas y físicas.

Agua y hábitos saludables

Cuidar nuestro cuerpo implica desarrollar hábitos que favorezcan nuestra salud. Alimentarnos adecuadamente, descansar, mantener una buena higiene y realizar actividad física son algunos ejemplos.

Dentro de estos hábitos también se encuentra mantener una adecuada hidratación.

Aprender a reconocer la importancia del agua nos permite tomar decisiones más responsables sobre nuestro propio cuidado.

Para recordar

- El agua es indispensable para la vida.
- Nuestro organismo necesita agua para funcionar correctamente.
- Perdemos agua durante el día de diferentes maneras.
- La actividad física puede aumentar la pérdida de agua mediante la transpiración.
- La hidratación forma parte del cuidado de nuestro cuerpo y nuestra salud.

Consigna / Actividad:

1. ¿Por qué el agua es fundamental para la vida?
2. ¿Por qué nuestro cuerpo necesita incorporar agua todos los días?
3. ¿De qué maneras perdemos agua durante el día?
4. ¿Qué sucede con nuestro cuerpo cuando realizamos actividad física?
5. ¿Qué relación existe entre el agua y la regulación de la temperatura corporal?
6. ¿Por qué la hidratación puede considerarse un hábito saludable?
7. Menciona tres momentos de tu vida cotidiana en los que consideres importante tomar agua.
8. ¿Qué podría suceder si una persona realiza actividad física y no repone el agua que pierde?