



Institución Educativa Madre Laura

Formamos para la vida, la justicia y la paz Área:
Tecnología e Informática

Fecha	
Tema	Los sistemas energéticos y el deporte
Logro	Comprensión de todos los sistemas energéticos
Clase N°	
Actividades: diseño de una revista virtual que contenga una propuesta de nutrición saludable. Utilizar las propuestas de diseño expresadas en el sitio web https://www.canva.com/es_es/	

Los sistemas energéticos y el deporte



Explicaciones Generales

Mediante el siguiente taller los estudiantes reunidos por parejas deberán consultar, planificar, presentar y exponer de manera creativa concepto de energía y los sistemas energéticos; con la siguiente guía utilizando las siguientes opciones para su exposición:

1. Tiempo para la consulta y presentación: 15 días
2. Criterios para la calificación: 3 notas en total. (Se entregará una rubrica)
 - a. Contenido completo de los solicitado. Trabajo escrito en hojas de blog
 - b. Contenido Virtual. Diseño desde el programa CANVA.
Portada: Blog Graphic
Contenido de la consulta (Plantilla Resumen, Year book) o ,(Blogging , e-book: Infografías)
Enlace a enlace a videos donde se muestren recetas saludable para desayuno, almuerzo y cenas.
 - c. Calidad del material entregado
 - d. Puntualidad en la presentación del trabajo

Nota: cualquier duda o propuesta para mejorar el trabajo a desarrollar consultar con tu maestro(a)

Contenido de la consulta

1. Definan el concepto de energía y Expliquen cuál es la principal fuente de energía de la Tierra.
2. Consulte y expliquen cuales son los sistemas energéticos en el cuerpo humano.
3. Consulten sobre los sistemas energéticos en el deporte. Incluyan el esquema sobre la Reserva energética.
4. Consulten y expliquen cómo se debe alimentar un deportista de alto rendimiento
5. Incluyan el menú diario de alimentación con los 5 alimentos básicos diarios: Desayunos media mañana, almuerzo, algo y cenas.
6. Reflexión personal: Expliquen con sus palabras la importancia de ingerir una alimentación balanceada y practicar deporte
7. Consulten Videos de alimentación saludable para deportista. Recetas prácticas y fáciles (seleccionen un video para: Desayunos media mañana, almuerzo, algo y cenas. Y enlázelos a su presentación

Enlaces recomendados para la consulta

1. https://scholar.google.com.co/scholar?q=sistemas+energeticos+en+el+deporte&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar
2. <https://www.youtube.com/watch?v=lhOze0MC-mw>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=nMMv1dfFKRc>
4. <https://practicasdeclase.jimdo.com/talleres/octavo/> Todo sobre la energía

Recetario o Menú alimentario para deportistas

1. <https://www.youtube.com/watch?v=KAwnkf13xDs>
2. <http://www.sanusvitae.es/category/recetas-para-deportistas/>
3. <https://www.sportlife.es/nutricion/articulo/menu-recetas-saludables-ligeras-deportistas>