

T.P. - Educación Física – Fisiología del Ejercicio 2T

- Alumnos mujeres 3er y 4to año ES
- Fecha de entrega: Mesa de Examen
- Escrito a mano
- Individual
- Responder en base a lo visto en sistemas energéticos, sistema nervioso y endócrino.
- Bibliografía de consulta: Apunte “Fisiología del Ejercicio” – “Glosario Educación Física”.

Situación Problemática

El día domingo saliste correr por los bosques de Palermo durante, aproximadamente, unos 40 minutos.

Aunque antes de salir te habías tomado casi una botellita de agua, no tuviste la sensación de orinar durante todo el recorrido, sino hasta un tiempo después de haber llegado a tu casa.

En un momento pasaste por La Rural y te encontraste con mucha gente que estorbaba el paso, por lo que decidiste esquivarla sin detenerte. Sin embargo, en un intento de esquivar a una mujer, el perro que ella estaba paseando te ladró inesperadamente, produciendo que te sobresaltes y aumentes el paso por unos metros.

Durante los primeros 35 minutos mantuviste (por lo general) un mismo ritmo pero, en los últimos 5 minutos aumentaste la velocidad, ya que notaste que en cualquier momento comenzaría a llover, de tal forma que terminaste muy agitada; incluso tuviste la sensación como si las piernas te “quemaran”; además sentías que las mismas te temblaban (esto sí era una realidad porque te costó subir el cordón de la vereda y casi te caes al suelo).

Una vez que llegaste a tu casa sentiste que te bajó la presión. Hacía aproximadamente unas 3 horas que no habías comido. Por consiguiente, te acostaste y levantaste las piernas. Tu mamá te dio algo dulce para comer y luego te duchaste.

Esa misma noche te acostaste a las 22.30hs, llegando a dormir 8hs. Al día siguiente, y después de haber descansado, estabas como nueva. No te dolía ninguna parte del cuerpo y estabas lista para ir al colegio para comenzar con una nueva semana de clases.

Justificar cada respuesta dada

1. Uso de sistema energético en cada momento.
2. ¿Qué hormonas facilitaron el aporte de glucosa/glucógeno a los músculos?
3. ¿A qué se debió la sensación de quemazón y descoordinación una vez que terminaste de correr?
4. ¿Qué efectos en el organismo produjo el perro que te ladró mientras estabas corriendo?
5. La frecuencia respiratoria y cardíaca aumentaron ¿qué área del sistema nervioso fue el responsable? ¿Y del endócrino?
6. ¿A qué se debe que las piernas, los brazos y la cara se enrojecían a medida que realizabas ejercicio?
7. ¿Gracias a qué factor pudiste esquivar a todas las personas mientras seguías corriendo?
8. ¿Por qué la frecuencia respiratoria y la cardíaca disminuyeron una vez que llegaste a tu casa y te sentaste a descansar? ¿Y qué sucedió con el enrojecimiento en las piernas, brazos y rostro?
9. ¿Por qué al día siguiente estabas recuperada?
10. ¿A qué se debió que no hallas tenido ganas de orinar durante un poco más de 40 minutos?
11. ¿A qué adjudicas que te haya bajado la presión?
12. ¿Qué hormona se potenció con el ladrido del perro?

Criterios de evaluación

- ✓ Presentado con carátula y hojas enumeradas
- ✓ Coherencia y cohesión
- ✓ Responder solamente lo solicitado
- ✓ Uso ortográfico adecuado
- ✓ Exámenes con respuestas iguales serán rechazados