

Ficha 5: ARGUMENTACIÓN

Hidratación en entrenamientos intensos: agua o bebidas isotónicas

¿qué es mejor?

Durante una actividad física fuerte se pierde de 1,5 a 3,5 litros por hora de líquido a través del sudor. Por cada litro de sudor se pierde entre 2,7 g y 3,0 g de sales minerales. Las sales minerales que se eliminan son principalmente aquellas que suministran iones sodio y potasio. En el sudor también se pierden iones magnesio, hierro, cinc y pequeñas cantidades de vitamina B1. Además, durante entrenamientos intensos y competiciones deportivas la pérdida de agua puede retardar la sensación de sed y por eso el deportista puede dejar de beber sin haber completado su nivel óptimo de hidratación.

Lee el texto [La hidratación del deportista: agua pero también... bebidas isotónicas](#), o escanea el código qr de la derecha.



Observa el siguiente video: [HIDRATACIÓN DEPORTIVA, ¿cómo hidratarse mejor en el ciclismo?](#) o escanea el código qr de la izquierda.

1. Luego de mirar el video y leer el artículo ¿Qué recomendarías a un deportista que realiza entrenamientos intensos para su correcta hidratación: agua o bebidas isotónicas? ¿Cómo argumentas tus recomendaciones?
2. Comparte tu argumentación con otro compañero de clase e intenta darle argumentos para convencerlo que tus recomendaciones de hidratación son las más adecuadas.

Puedes repasar cómo realizar una argumentación científica en el siguiente [archivo](#)

Rúbrica para evaluar la tarea

Indicador de aprendizaje	Nivel de desempeño			
	Alto	Medio	Básico	Insuficiente
Redacta argumentaciones bien fundamentadas para explicar su postura.	Justifica su postura. Incluye inconvenientes de su postura. Incluye ejemplos a favor y en contra de su postura. Compara con la otra postura. Concluye.	Justifica su postura. Incluye ejemplos a favor de su postura. Incluye inconvenientes de su postura. Concluye.	Justifica su postura. Incluye ejemplos a favor de su postura. Concluye.	Describe los hechos.
Identifica la dualidad - beneficio del consumo de agua o bebidas isotónicas después de un entrenamiento intenso.	El estudiante identifica los beneficios y perjuicios del consumo de ambas bebidas y utiliza dicha información para fundamentar su respuesta.	El estudiante identifica los beneficios y perjuicios del consumo de ambas bebidas.	El estudiante solamente identifica los beneficios y perjuicios del consumo de una sola de las bebidas.	El estudiante solamente identifica los beneficios o perjuicios del consumo de una solo de las bebidas.
Aplica la información aportada por el video y el texto	Aplica la información junto a los conceptos trabajados para elaborar su respuesta.	Toma en cuenta la información pero solamente en los puntos obvios.	La respuesta toma en cuenta la información pero es correctamente aplicada.	La respuesta brindada no toma en cuenta la información que se trabaja en el video ni en el texto.
Ortografía, sintaxis y puntuación	El texto se encuentra bien redactado sin	Contiene un error de ortografía,	Contiene 2 errores de ortografía,	Contiene 3 o más errores de ortografía,

	errores de ortografía, sintaxis y/o puntuación.	sintaxis y/o puntuación.	sintaxis y/o puntuación.	sintaxis y/o puntuación.
Comparte argumentos a un compañero para convencerlo que sus recomendaciones son las más adecuadas.	Comparte argumentos tomando en cuenta los conceptos trabajados e incluye información adicional pertinente al tema.	Comparte argumentos a partir de los conceptos trabajados.	Responde a un compañero pero no argumenta aplicando los conceptos trabajados sino desde su opinión personal.	No responde a la intervención de algún compañero.

Créditos:

Bibliografía consultada:

- Leymonié, J. (s.f.). *Nuevas formas de enseñar, nuevas formas de evaluar*. Recuperado de: <https://revistas.ucu.edu.uy/index.php/paginasdeeducacion/article/download/710/700/>
- Saravia, G; Seguro, B; Franco, M. y Nassi, M. (2010). *Todo se transforma. Química- 3º Año CB*. Montevideo, Uruguay: Contexto.
- Debate de Clase: Rúbrica para evaluar tarea 6: manteca versus margarina. Recuperado de: http://rubistar.4teachers.org/index.php?screen=PrintRubric&rubric_id=2738815&
- La hidratación del deportista: agua pero también...bebidas isotónicas. (2014). Recuperado de: <https://www.efesalud.com/la-hidratacion-del-deportista-agua-y-bebidas-isotonicas/>
- Bebidas isotónicas o agua, ¿qué es mejor? <https://www.atlantico.net/articulo/salud/bebidas-isotonicas-agua-es-mejor/20181011113300672465.html>

- Gatto, A. y Pedreira, S. (2019). *Módulo 4. Argumentación en Ciencias*. Curso Recursos para el aula de Ciencias. Aulas Uruguay Educa. Licencia CC BY-SA 4.0. <http://aulas.uruguayeduca.edu.uy/course/view.php?id=2203&sesskey=zoIRd97jqn§ion=4>

Videos:

- INTEF. (2017, octubre 9). Vídeo 5.3. Rúbricas y listas de cotejo - Ideas Clave. [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://youtu.be/vrgieP1dybY>
- Alvaro Molinos. (2016). Hidratación deportiva, ¿cómo hidratarse mejor en el ciclismo? [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=YN2aKtTXFRs>

Autoras: Verónica Robaina y Jaquelin Schölderle.

Fecha de publicación: 19 de noviembre de 2019.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).