**TALLLER DEL GRADO DECIMO**

**Nota:** el taller ya lo tienen ustedes de forma física. La fecha límite de entrega del taller de forma física es el viernes 20 de marzo entre las 7 y las 8 de la mañana o el taller de forma virtual es hasta el lunes 23 de marzo.

**1) Menciona 5 causas físicas de los trastornos alimenticios**

**2) ¿Qué se conoce como un atracón de comida?**

a) a la acción de aguantar hambre.

b) a la acción de inducir al vomito.

c) a la acción de comer compulsivamente.

d) a la acción de comer balanceado.

**3) ¿Qué son los trastornos alimenticios?**

a) Son afectaciones físicas que afectan la presencia psicológica y muestra condición epidémica.

b) Son afectaciones psicológicas que afectan nuestra presencia física y nuestra condición emocional.

c) Son afectaciones psicológicas que afectan nuestra presencia emocional y muestra caída de los dientes.

d) Son afectaciones psicológicas que afectan la presencia emocional y es dada por el doping.

**4) Los factores que alteran el rendimiento deportivo influyen en el rendimiento del deportista, afectando para mejorar o no su capacidad en el deporte, influyendo en su desgaste o en su recuperación; estos factores pueden ser:**

a) Internos y externos.

b) Internos e inversos.

c) Internos y extensos.

d) Internos y emocionales.

**5) ¿Qué es el doping?**

a) Es la administración o uso de elementos o sustancias del organismo.

b) Es la administración o uso de elementos o sustancias ajenas al organismo.

c) Es la administración o uso de elementos o sustancias propias del organismo.

d) Es la administración o uso de elementos o sustancias alimenticias del organismo.

**6) En los deportes rige el respeto a las normas y reglas de juego, pero también la nobleza y el respeto por el adversario; a esto se le conoce en el deporte como:**

a) Ética reglamentaria.

b) Eticodeportivo

c) Deportividad.

d) Moralidad.

**7) Los estimulantes son sustancias dopantes que se usan con el fin de mantenerse en estado de alerta y demorar la fatiga, una de estas sustancias es:**

a) La actina.

b) La dopamina.

c) La lactosa.

d) La cafeína.

**8) Muchas de las sustancias utilizadas para el dopage son ilegales, pero otras son de uso común como los dolex y otras son sustancias como la mariguana, estas últimas sustancias se conocen cómo:**

a) Analgésicos.

b) Narcóticos.

c) Esteroides.

d) Diuréticos.

**9) Escribe 5 cambios emocionales de los trastornos alimenticios.**