



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 06

TÍTULO DE LA UNIDAD: "ASUMIMOS UNA CULTURA DE PREVENCIÓN"

¡DEPORTE! una vida saludable

TEMA: Exploro y reconozco mis capacidades físicas

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 2° A-B- C- D
DOCENTE: EDUARDO GERMAN VELASCO ARIAS		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
ASUME UNA VIDA SALUDABLE	Comprende las relaciones entre actividad física, postura e higiene personal, del ambiente y la salud.	Explica los beneficios que la práctica de la actividad física de su preferencia produce sobre su salud (física, emocional, psicológica) para mejorar su aptitud física y calidad de vida.

EXPLORO Y RECONOZCO MIS CAPACIDADES FÍSICAS

Lee con Atención Por favor:

En primer lugar, vamos a ver un par de videos que están colgados en la página web de nuestro colegio que propone el MINEDU en la estrategia "**Aprendo en Casa**" del nivel secundario y vamos a tratar de conocer sobre las capacidades físicas de las personas y sobre el movimiento, Te paso el link para que puedas visualizarlo.

Observa estos videos sobre las capacidades físicas y movimiento:

Video N° 1: <https://www.youtube.com/watch?v=SMeE7DZXuHg>

Video N° 2: <https://www.youtube.com/watch?v=6INslZ0toso>

¿Qué son las Capacidades Físicas?

Las capacidades físicas del ser humano **son el conjunto de elementos que componen la condición física** y que intervienen en mayor o en menor grado, a la hora de poner en práctica nuestras habilidades motrices.

Nos referimos a capacidades como la flexibilidad, la fuerza, la resistencia, la velocidad, el equilibrio, la sincronización, entre otras.

¿Qué es la Frecuencia Cardiaca?

La frecuencia cardiaca son las veces que late el corazón en 1 minuto

**ACTIVIDAD N° 1
TEST DE RUFFIER**

¿QUÉ NECESITAMOS?

- Contar con un reloj o celular para controlar el pulso
- Lápiz y papel para apuntar nuestras pulsaciones
- Acondicionar un espacio en la casa.

RECOMENDACIONES

- Ten en cuenta que cualquier actividad física se debe realizar antes de consumir alimentos o mínimo dos horas después de comer.
- Es recomendable que al inicio desarrolles las actividades en compañía de una persona adulta.

No desarrolles la actividad si tienes problemas de salud hasta que te encuentres en buen estado.



PROTOCOLO DEL TEST DE RUFFIER

El test de Ruffier es una prueba que permite obtener información estimada sobre nuestra capacidad cardiovascular (del corazón). Para que evalúes tu capacidad de hacer ejercicios, sigue los siguientes pasos:

PASO 1. Contar las pulsaciones en reposo (sin hacer nada)(P1) por 10 segundos y luego multiplica tu resultado x 6

PASO 2. Realizar 30 sentadillas con la técnica adecuada (flexión de piernas, tronco recto) en 45 segundos a un ritmo constante. Al finalizar el ejercicio, se contarán las pulsaciones (P2). Por 10 segundos y luego multiplica tu resultado x 6

PASO 3. Contar las pulsaciones pasado el 1 minuto del ejercicio (P3) por 10 segundos y luego multiplica tu resultado x 6

PASO 4. Aplicar la fórmula:

$$TR = \frac{P1 + P2 + P3 - 200}{10}$$

Paso N° 2



ESCALA DE VALORACION

0	EXCELENTE DEPORTISTA
0.1 - 5	MUY BUENO
5.1 - 10	BUENO
10.1 - 15	INSUFICIENTE
15.1 - 20	MAL (recurrir a un Medico)

FICHA DE EVALUACIÓN

1. DATOS DEL ESTUDIANTE

NOMBRES Y APELLIDOS _____ GRADO Y SECCION: _____

EDAD _____

P1 _____ P2 _____ P3 _____ TR _____

2. VALORACIÓN SEGÚN ESCALA _____



ACTIVIDAD N° 2 RUTINAS DE EJERCICIOS

REALIZA RUTINAS DE EJERCICIO SIN SALIR DE CASA SIGUIENDO ESTAS INDICACIONES:

- No te olvides de articular y calentar antes de realizar la Rutina.
- No te olvides de descansar 1 min entre cada ejercicio
- Los ejercicios fijos como la sentadilla estática solo por 30 segundos
- Los ejercicios en movimiento como las flexiones realiza 20 repeticiones
- Hidrátate durante y después de los ejercicios.
- ENVIA LAS EVIDENCIAS(fotos, videos y ficha) DEL TRABAJO A MI CORREO eduardovelascoarias@gmail.com



EJEMPLOS DE RUTINAS DE EJERCICIOS

NO TE OLVIDES:

- ✓ Hidratarte siempre durante y después de los ejercicios
- ✓ Lávate las manos con agua y jabón (todas las veces que puedas)

