



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 07

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

¡DEPORTE! una vida saludable
TEMA EL CALENTAMIENTO

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 5° A-B- C- D
DOCENTE: EDUARDO GERMAN VELASCO ARIAS		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
ASUME UNA VIDA SALUDABLE	COMPRENDE LAS RELACIONES ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN, POSTURA E HIGIENE PERSONAL DEL AMBIENTE Y LA SALUD.	Elabora un plan de actividades para mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) tomando en cuenta su estado nutricional, su gasto calórico diario, sus prácticas alimentarias y las características de la actividad física que practica, e interpretando los resultados de las pruebas que miden su aptitud física

EL CALENTAMIENTO

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 la importancia del calentamiento, Te paso el link para que puedas visualizarlo.

Observa estos videos sobre el Calentamiento:

Video N° 1: <https://www.youtube.com/watch?v=gV79gylHU3o&feature=youtu.be>

Video N° 2: https://www.youtube.com/watch?v=8zzpk_GmfJI

EL CALENTAMIENTO:

Es el conjunto de ejercicios físicos, de carácter general y preparatorio que se realiza antes de realizar una actividad física. Asimismo, es la movilización suave y progresiva de todos los músculos y articulaciones para poder luego realizar esfuerzos intensos sin lesiones obteniendo un buen rendimiento físico.

OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO:

Por medio del calentamiento todo su sistema cardiaco, respiratorio, muscular, etc. comiencen a trabajar de forma progresiva de manera que el corazón aumente sus pulsaciones paulatinamente, favoreciendo con ello un buen flujo de sangre al sistema circulatorio.

Objetivos básicos:

- Prepara para un posterior esfuerzo de mayor intensidad
- Prepara física y psicológicamente para el inicio de una actividad.
- Evita y previene el riesgo de lesiones a nivel muscular y articular.

FASES DEL CALENTAMIENTO:

- Movilidad Articular
- Calentamiento
- Estiramiento o elongaciones

**MOVILIDAD
ARTICULAR**





CON EL PROCESO DEL CALENTAMIENTO TAMBIEN ESTAMOS APRENDIENDO LA

COORDINACIÓN – FLEXIBILIDAD – LA AGILIDAD



CALENTAMIENTO



ESTIRAMIENTO



RESPONDE:

¿QUÉ APRENDEMOS CON ESTA ACTIVIDAD?

¿QUÉ DEBEMOS HACER ANTES DE REALIZAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA?

REALIZA:

1. REALIZA 10 MOVIMIENTOS DE MOVILIDAD ARTICULAR, SIGUIENDO LA IMAGEN O EL QUE TU CONOZCAS.
2. EJECUTA EL CALENTAMIENTO DE TU PREFERENCIA GUIÁNDOTE DE LAS IMÁGENES O EL QUE TU CONOZCAS, TAMBIEN PUEDES REALIZAR UN CALENTAMIENTO CON RITMO – MÚSICA DE TU ELECCIÓN. (Por 5 minutos).
3. REALIZA 10 CLASES DE ESTIRAMIENTO COORPORAL GUIANDOTE DE LAS IMÁGENES O EL QUE TU PREFIERAS.
4. AL FINALIZAR LAS ACTIVIDADES REALIZA EL LAVADO DE MANOS.
5. ENVIA LAS EVIDENCIAS(fotos, videos y ficha) DEL TRABAJO A MI CORREO eduardovelascoarias@gmail.com

Ahora necesito de tu ayuda llevando esta información a tu familia y amistades.

RECUERDALES LAS DISPOSICIONES DEL GOBIERNO

YO ME LAVO las manos con AGUA y JABÓN

¡RESPECTA LA CUARENTENA Y NO TE ARRIESGUES A UNA MULTA!

¿En qué casos serás multado?

S/ 86 NO respetar el distanciamiento social obligatorio.	S/ 215 Transitar con más de un integrante por familia para adquirir viveres o medicinas.
S/ 215 Circular por la vía pública para desarrollar labores NO esenciales.	S/ 258 Circular sin contar con el pase personal laboral
S/ 301 Desarrollar actividades económicas NO esenciales.	S/ 344 Circular en vehículo particular sin autorización.
S/ 344 Transitar sin mascarilla.	S/ 387 NO respetar la inmovilización obligatoria los domingos.
S/ 387 Realizar actividades sociales, recreativas, culturales y religiosas de aglomeración.	S/ 430 NO respetar la inmovilización social obligatoria de 6 p. m. a 4 a. m. *Tumbes, Piura, Lambayeque, La Libertad y Loreto de 4 p. m. a 4 a. m.
S/ 430 Rehusar a identificarse cuando lo requiera la PNP o la FFAA.	

