



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA

TÍTULO DE LA UNIDAD: "VIVENCIAMOS EL ESPIRITU MARISTA"
TEMA: "RELACIONO MI CONDICIÓN FÍSICA CON MI SALUD"

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 3 A-B-C-D.
DOCENTE: FRANK ROMERO MAQUERA		FICHA: 9.
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD	Se expresa corporalmente	Elabora secuencias físicas individuales colocando sus ideas y emociones, y aceptando y valorando sus aportes y el de sus compañeros.

La experiencia es: "**Cuidando mi cuerpo y manteniendo mi salud en la emergencia sanitaria**". Aprenderás a través de una secuencia de actividades, la importancia de la práctica de actividad física y el desarrollo de hábitos de higiene y alimentación. Estas acciones te permitirán mantenerte saludable, activo y con bienestar para enfrentar estos tiempos de emergencia sanitaria. Iniciamos con "Relaciono mi condición física con mi salud". Los seres humanos nacemos con determinadas características que se van potenciando con el crecimiento y desarrollo, y por los estímulos del entorno. Por ello la necesidad de tomar conciencia de que nuestras capacidades físicas son necesarias para nuestra vida.

ACTIVIDAD 1: Comprendiendo mi condición física y la importancia de los hábitos saludables

Te invitamos a leer el siguiente texto:

La actividad física está relacionada positivamente con la buena salud en niños y jóvenes, quienes pueden mejorar sus funciones cardiorrespiratorias con la práctica del ejercicio. Asimismo, la participación en actividades de fortalecimiento muscular dos o tres veces por semana mejora considerablemente la fuerza de los músculos. Ejercicios de resistencia para mejorar la fuerza muscular en los grandes grupos de músculos del tronco y las extremidades. Ejercicios aeróbicos que mejoren las funciones cardiorrespiratorias, los factores de riesgo cardiovascular y otros factores de riesgo de enfermedades metabólicas; actividades que conlleven esfuerzo óseo, para fomentar la salud de los huesos.

Ahora, observa y escucha los siguientes videos: -

"Circuito 40 estaciones 2" (Extreme System Training).

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=i-YrWf5RDRg>

"Nutrición y Actividad Física" (Héctor García).

Enlace: https://www.youtube.com/watch?v=5_OXzN6mgT0

Luego de ver el texto y los videos reflexiona y contesta estas preguntas, dialogando con tu familia:

- ¿Cuál es la relación que hay entre la actividad física y la salud?
- ¿Por qué es importante ejercitarse y mejorar la condición física?
- ¿Qué nutrientes necesita nuestro organismo para mantenerse saludable?
- ¿Qué hábitos saludables debes practicar en tu vida diaria?

• **Ampliando mis conocimientos: Debes tener en cuenta que el circuito** es un procedimiento específico que sirve para ejercitarse, consiste en organizar un conjunto de ejercicios físicos secuenciados que se realizan con el propósito de mejorar principalmente el sistema cardio-respiratorio (resistencia cardiovascular).

El circuito se organiza en estaciones, donde se realiza un ejercicio programado, ten en cuenta que, al organizar las estaciones, se debe alternar o combinar el trabajo. El recorrido del circuito consiste en pasar por las estaciones, siguiendo la dirección de las agujas del reloj. Se recomienda entre 6 y 12 estaciones

Debes comprender que la mejora de las capacidades físicas, toma su tiempo y requiere ser constantes en la práctica de actividad física. En ese sentido, puede realizar aumentando gradualmente el número de estaciones, aumentando la dificultad, aumentando gradualmente la duración de cada ejercicio o disminuyendo gradualmente el tiempo. A continuación, anota en tu cuaderno el siguiente circuito que luego vas a practicar:

Estación 1 (Brazos): Flexión y extensión de brazos, apoyando manos y pies en el suelo.

Estación 2 (Agilidad): Parado con los brazos extendidos hacia arriba, pasar a posición de cuclillas apoyando las manos en el suelo, luego extender completamente las piernas hacia atrás. A continuación, volver a la posición de cuclillas y retornar a la posición inicial realizando un salto vertical.



Estación 3 (Abdominales): Echado de espaldas en el suelo con las piernas flexionadas a 90°, las manos detrás de la cabeza con los dedos entrelazados. Flexionar y extender la cadera, tocando con los codos las rodillas durante la flexión y con la espalda en el suelo en la extensión.

Estación 4 (Piernas): Sentadillas. Parado con los brazos extendidos arriba, realizar flexión de piernas y cadera hasta los 90° extendiendo brazos adelante, luego regresar a la posición inicial.

Estación 5 (Flexibilidad): Mantener la siguiente posición corporal: en el suelo, sentado con las piernas separadas lateralmente a la mayor amplitud, flexionar la cadera llevando el tronco y los brazos extendidos hacia adelante con las manos apoyadas en el suelo, tratando de llegar lo más lejos posible.

ACTIVIDAD 2: Mejorando mis capacidades con procedimientos específicos.

- Ahora, ubícate en el espacio de tu casa que has elegido. Luego practica tu activación corporal general, que debe durar de 5 a 12 minutos.

- Organiza el circuito con (5) estaciones, las puedes distribuir de acuerdo con el espacio disponible en casa. Luego realiza un ensayo del circuito para que te familiarices con la rutina de ejercicios.

Recuerda: cuando has pasado por todas las estaciones del circuito has completado una serie; en esta oportunidad vamos a realizar tres series y el descanso entre cada serie será de dos minutos. **¿Estás listo?**

- Realiza la ejercitación en circuito, inicia por la estación N° 1, realiza la mayor cantidad de repeticiones con intensidad moderada, durante 15 segundos (para el caso de la estación de flexibilidad, solo se mantiene la posición corporal, luego, tienes 60 segundos de pausa activa para que vayas a la estación N° 2. Seguidamente harás lo mismo con las estaciones que faltan hasta que completes el circuito.

• **Importante.** Si al realizar alguno de los ejercicios sientes malestar o cansado, debes suspender la actividad y pedir a alguien de tu familia que te ayude.

• **Ahora, reflexiona:** ¿Qué ha pasado con tu respiración y los latidos de tu corazón durante el trabajo físico en las estaciones y en el descanso entre cada serie?

ACTIVIDAD 3: Creando mi circuito de ejercicios para mejorar mi condición física

- **Investiga sobre los beneficios de la práctica de hábitos saludables y de actividad física para la salud.?**

- Es tu turno: Usa tu imaginación y elabora tu propio circuito de ejercicios para mejorar tu condición física. Debes organizarlo con seis estaciones y ejercicios diferentes a los practicados (15 segundos de trabajo en cada estación, 60 segundos para pasar a la siguiente estación y dos minutos de descanso entre cada serie).

Ten en cuenta lo siguiente: Planifica lo que vas a elaborar pensando qué tipo de ejercicios necesitas para tu circuito, en qué orden los vas a organizar (alternar o combinar los grupos musculares o segmentos corporales a ejercitar) y cómo los vas a realizar; y anótalos en tu cuaderno.

Para finalizar:

• Al finalizar tu actividad realiza ejercicios suaves de 5 minutos respira (inhala exhala). Realiza estiramientos muy suaves. Recuerda que después de la actividad física, debes asearte, ponerte ropa limpia, hidratarte bebiendo la agua, y consumir alimentos saludables.

• No olvides anotar en tu cuaderno el circuito que has elaborado. Guárdalos o archívalos en tu portafolio porque más adelante te servirán para otras actividades. Si deseas consultar más información sobre la ejercitación en circuito y hábitos saludables, no olvides de contactarnos para mayor orientación.

¿QUÉ APRENDEN LAS Y LOS ESTUDIANTES CON ESTAS ACTIVIDADES?

• Realizar con autonomía procedimientos específicos de ejercitación en circuito, activación y relajación, identificando la intensidad de la actividad física para fortalecer sus capacidades físicas condicionales

• Reconocer la importancia de la práctica de hábitos saludables y de actividad física para mantener su salud

CHAMPAGNAT CALIDAD.

PROF. FRANK ROMERO.