



**FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N°10**

TÍTULO DE LA UNIDAD: "VIVENCIAMOS EL ESPÍRITU MARISTA"

TEMA: RELACIONO MI CONDICIÓN FÍSICA CON MI SALUD

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 4 A-B-C-D
DOCENTE: DANNY ERIK SIMEON COAQUIRA PAXI		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
ASUME UNA VIDA SALUDABLE	INCORPORA PRÁCTICAS QUE MEJORAN SU CALIDAD DE VIDA.	Incorpora practicas saludables (actividades en la naturaleza, actividades recreativas, deportivas, evitando el sedentarismo y el uso excesivo de las tecnologías, elaborando un equipo un plan de actividades para la promoción de la salud.

**RELACIONO MI CONDICIÓN FÍSICA CON MI SALUD**

En esta semana, 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 de resistencia, fuerza, flexibilidad y otras son necesarias para nuestra vida. Estas pueden ir mejorando, lo cual permite que tengamos un mejor desempeño al realizar actividades de la vida diaria o al participar en diversas actividades físicas; todo esto contribuye a mantener el equilibrio de nuestra salud

**Lee con atención:**

En primer lugar, vamos a ver videos que están colgados en la página web de nuestra institución que propone el MINEDU en la estrategia "Aprende en Casa" del nivel secundario y vamos a conocer sobre tema Comprendiendo mi condición física y la importancia de los hábitos saludables. Te paso el link para que puedas visualizarlo.

**Video N° 1:** "Nutrición y Actividad Física" (Héctor García).

Enlace: [https://www.youtube.com/watch?v=5\\_OXzN6mgT0](https://www.youtube.com/watch?v=5_OXzN6mgT0)

**Video N° 2:** "Circuito 40 estaciones 2" (Extreme System Training).

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

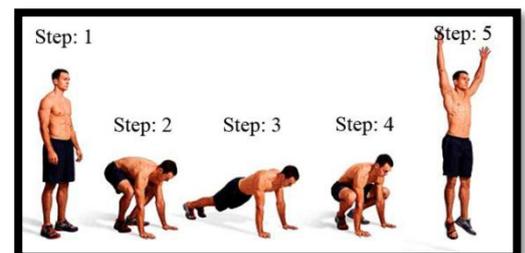


**COMPRENDIENDO MI CONDICIÓN FÍSICA Y LA IMPORTANCIA DE LOS HáBITOS SALUDABLES**

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. Además, para que los niños y jóvenes obtengan beneficios generalizados habrá que incluir ciertos tipos de actividad física en esas pautas de actividad total. En concreto, convendría participar regularmente en cada uno de los tipos de actividad física siguientes, tres o más días a la semana: • ejercicios de resistencia para mejorar la fuerza muscular en los grandes grupos de músculos del tronco y las extremidades; • ejercicios aeróbicos vigorosos 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. Es posible combinar estos tipos de actividad física hasta totalizar 60 minutos diarios o más de actividad beneficiosa para la salud y la forma física

Luego de ver el texto y los videos reflexiona a partir de las siguientes preguntas, y comparte 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?





**ACTIVIDAD EN CASA #01**

De acuerdo al texto, responde las siguientes preguntas y realiza la actividad física programada para la semana:

1. En una hoja en blanco, elabora un mapa conceptual sobre el **tema HABILIDADES MOTRICES BASICAS.**
2. **Realiza RETO DE LOS 35 SEGUNDOS** puedes practicar de forma libre; **SEGÚN LOS DIAS DESIGNADOS TE EVALUARAN:** ejemplo **LUNES REGISTRO 1** realizaras 3 repeticiones de cada ejercicios durante el día supervisados por tu apoderado quien será tu evaluador,
  - Contabilizaras desde la orden de tu evaluador **LISTOS YA!!!!!!!** iniciado el cronometro
  - Registrando la suma de las 3 repeticiones
  - De igual manera invitaras a realizar la actividad a un familiar a **ASUMIR EL RETO.**

Tomaras fotos y grabaras un video de la actividad, **VESTIRAS SHORT Y POLO** de la Institución Educativa; envía la evidencia al correo electrónico del docente **DANNY COAQUIRA PAXI** correo ([danycoaquira@hotmail.com](mailto:danycoaquira@hotmail.com)) O WhatsApp personal.

NOMBRE Y APELLIDO	REGISTRO 1 LUNES ABDOMINALES	REGISTRO 2 MIERCOLES PLANCHAS	REGISTRO 3 VIERNES BURPEE	SUMA TOTAL
Tu:				
Familiar:				

**3. EJERCITATE SIN SALIR DE CASA: ACTIVIDAD EN FAMILIA TODA LA SEMANA**

- Realiza las mediciones talla, peso y evalúa tu IMC.(al inicio de la semana) DE ACUERDO AL CUADRO DE LA SEMANA ANTERIOR
- Realiza los siguientes ejercicios de lunes a domingo.
- Cada ejercicios se realiza por 30 segundos (intensidad media) y descansó de 1minuto; la rutina consistirá en realizar 3 series (12 ejercicios).
- Hidratación constante y una alimentación balanceada durante la semana.
- Una serie consiste (desde ejercicio salto de tijera o polichinela hasta el último planchas oblicuas).
- Terminado la semana se evaluara el IMC NUEVAMENTE.

