



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 11

TÍTULO DE LA UNIDAD: "VIVENCIAMOS EL ESPIRITU MARISTA"
TEMA: "Exploro diversas actividades físicas y cuido mi salud"

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 1 A-B-C-D.
DOCENTE: FRANK ROMERO MAQUERA		FICHA: 10
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
Asume una vida saludable	Comprende las relaciones entre actividad física, postura e higiene personal, del ambiente y la salud.	Explica el bienestar que produce la práctica de la actividad física en relación con la salud, física emocional y psicológica, antes durante y después del desarrollo de la práctica física-deportiva

"Exploro diversas actividades físicas y cuido mi salud", que te permitirá identificar y elegir la actividad física de tu preferencia para tu bienestar, es muy importante sentirse bien, especialmente en nuestro bienestar físico y emocional, que nos permita realizar actividades cotidianas con buen ánimo e interactuar de manera serena y equilibrada en el seno familiar. Una forma de lograr este bienestar es practicando actividades físicas.

ACTIVIDAD 1: IDENTIFICANDO ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MI BIENESTAR.

Observa los siguientes videos:

Juegos recreativos en casa (Colegio Americano Xalapa).

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=P9JjXvO7Mro>

- Carnaval de Arequipa (Marko Sánchez):

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=Wv84MrlAWBQ>

- **Luego de ver los videos reflexiona y comparte con tu familia:**
 - ¿Qué actividades físicas has observado en los videos? ¿Qué otras conoces?
 - ¿Cuál de las actividades físicas te gustaría practicar? ¿Por qué?
 - ¿Qué debes tener en cuenta para practicar actividades físicas?

• **Ahora, te invitamos a leer el siguiente texto:**

1. **Acerca de la salud y el bienestar:**

La salud es definida por la OMS "un estado de completo bienestar físico, mental y social". La actividad física produce en el organismo la liberación de sustancias químicas y la sensación de bienestar. Al ser una experiencia agradable, influye positivamente en las emociones, con satisfacción, autonomía y creatividad.

2. **Actividades físicas que se pueden practicar:**

Actividades aeróbicas: provocan que el organismo transporte oxígeno a través de los pulmones y el corazón. Cuando se ejecutan de forma repetida, dichos órganos se adaptan para enviar más oxígeno a los músculos que lo necesitan. Sirven para mejorar la resistencia aeróbica. (caminar, correr, nadar, bailar, saltar, subir escaleras, etc)

Actividades de fuerza: cuando utilizamos los músculos para superar una fuerza de oposición. La fuerza muscular sirve para levantar, transportar, empujar, traccionar, jalar o lanzar objetos de peso, (saltar sogas, abdominales, jalar, levantar pesos, lanzar balones.

Actividades de flexibilidad: son las que movilizan en toda su amplitud a las articulaciones, dependiendo de cada una de ellas y de la capacidad de elasticidad de los músculos que intervienen. E

Actividades de coordinación: Están orientadas a conseguir que el cerebro y el sistema nervioso realicen un trabajo conjunto con el sistema locomotor para realizar movimientos armónicos, precisos y económicos. Ejemplos: jugar con la pelota, mantener el equilibrio, bailar, etc.

3. **La intensidad de las actividades físicas**

Actividad física moderada: es la que nos exige respirar más rápido, podemos hablar al mismo tiempo que la ejecutamos. Aumenta el ritmo del corazón y la temperatura corporal.

Actividad física intensa: es la que exige un aumento mucho mayor de la respiración y del ritmo del corazón que en la actividad física moderada. No podemos hablar mientras se ejecuta la actividad.

ACTIVIDAD 2: PRACTICANDO ACTIVIDADES FÍSICAS DE MI PREFERENCIA

• Ahora, ubícate en el espacio de tu casa. Luego practica tu activación corporal general (desplazamientos suaves, que debe durar de 5 a 8 minutos. Primero, realizaremos un reto:

• **A continuación, te invitamos a realizar el siguiente reto: marca en el piso una línea de partida**



- Al frente, a 3 o 4 metros de distancia, marca la línea de llegada. Párate en la partida y te desplazas saltando apoyándote en un pie, a mitad del recorrido cambias el apoyo al otro pie y continúas hasta llegar a la línea de llegada.
- Desde aquí, te sientas en el piso de espaldas con dirección a la línea de partida, en posición de cuadrupedia invertida (apoyo de manos y pies en el piso, cuerpo extendido mirando hacia arriba), y te desplazas hacia atrás hasta la línea de partida.
- Al llegar, te paras y con las piernas separadas flexionas la cadera hacia adelante y con brazos extendidos trata de tocarte los pies manteniéndote en esa posición contando hasta 10. Luego, mantén el equilibrio parado sobre un pie, inclinándote hacia adelante, elevando hacia atrás la pierna libre y separando los brazos a los lados, mantener la posición contando hasta 10 segundos

Segundo, compartamos en familia:

- Además, investiga con ayuda de algún familiar sobre cuáles son las actividades físicas que más se practican en nuestro país. Es momento para reflexionar: **¿has identificado alguna actividad física que te gustaría practicar de manera permanente?, ¿qué opina tu familia sobre la actividad que han realizado?**

ACTIVIDAD 3: CREANDO UNA ACTIVIDAD FÍSICA DE NUESTRA ELECCIÓN

Es tu turno de imaginar y crear, para ello, te invito a resolver el siguiente reto: usa tu imaginación y elabora tu propia actividad física creando una secuencia de movimientos, como un juego. Un reto motriz (con actividades de fuerza, flexibilidad y equilibrio) o una actividad rítmica (actividades de resistencia aeróbica, coordinación y ritmo).

Ten en cuenta lo siguiente:

- Ten a la mano un lapicero, tu cuaderno con anotaciones de la secuencia de movimientos que vas a practicar y un reloj para controlar el tiempo en la activación corporal. A partir de la información de los videos y el texto, así como de las actividades que acabas de realizar, puedes elegir movimientos o actividades de tu agrado para modificarlos, adaptarlos o crear otros que necesites para elaborar tu propia actividad física (reto).

Para finalizar:

- Realiza ejercicios suaves de 5 a 8 minutos, así volverás a la normalidad: respira (inhala profundamente y exhala con suavidad). Reflexión final: ¿cómo te has sentido al practicar esta actividad?, ¿qué aprendiste hoy?
- Recuerda: luego de la actividad física, asearte todo el cuerpo, ponerte ropa limpia, hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías.
- No olvides anotar en tu cuaderno la secuencia que has elaborado. Si deseas, puedes tomar fotos o hacer un pequeño video mostrando el trabajo que has realizado. Guárdalos o archívalos en tu portafolio, si deseas poder llamarnos para pedir mayor información o sugerencias

¿QUÉ APRENDEN LAS Y LOS ESTUDIANTES CON ESTAS ACTIVIDADES?

- A realizar diversos movimientos de manera creativa, coordinando su cuerpo con seguridad y confianza en diferentes situaciones como medio para su bienestar.
- A realizar secuencias de movimientos de manera creativa, expresando sus emociones a partir del ritmo y la música de su región como medio para su bienestar

CHAMPAGNAT CALIDAD.

PROF. FRANK ROMERO.