



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 11

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

¡DEPORTE! una vida saludable

TEMA: EXPLORO DIVERSAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y CUIDO MI SALUD

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 DIVERSAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y CUIDO MI SALUD

LEE CON ATENCIÓN POR FAVOR:

En primer lugar, vamos a ver un video 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 actividades físicas y cuidado de la salud. Te paso el link para que puedas visualizarlo.

Video N° 1: <https://www.youtube.com/watch?v=P9JjXvO7Mro>

Video N° 2: <https://www.youtube.com/watch?v=Wf84MrIAWBQ>

Luego de ver los videos reflexiona a partir de las siguientes preguntas, y comparte con tu familia.

- ¿Qué crees que hace la gente en un gimnasio o en los parques por la mañana?
- ¿Qué actividades físicas has observado en los videos? ¿Qué otras conoces?
- ¿Cuál de las actividades físicas te gustaría practicar? ¿Por qué?
- ¿Por qué crees que practicando actividades físicas vas a sentirte bien?
- ¿Qué debes tener en cuenta para practicar actividades físicas?



Ahora, te invito a leer el siguiente texto:

Acerca de la salud y el bienestar:

La salud es definida por la Organización Mundial de la Salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". 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, lo cual favorece la realización de actividades de la vida diaria con satisfacción, autonomía y creatividad. Por lo tanto, la actividad física y una buena alimentación es la vía para acceder al bienestar.

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. Deben practicarse de forma gradual. Ejemplos: caminar, correr, nadar, bailar, saltar, subir escaleras, etc.



Actividades de fuerza: son las que obligan a utilizar los músculos para superar una fuerza de oposición. Se utilizan para desarrollar y fortalecer los músculos que trabajan en la acción que realizamos. La fuerza muscular sirve para levantar, transportar, empujar, traccionar, jalar o lanzar objetos de peso, como: el propio cuerpo (saltar sogas, abdominales, etc.), el cuerpo de otra persona (jalar o transportar un compañero, etc.) o un objeto con peso (levantar pesos, lanzar balones, etc.). Se trabajan progresivamente, hasta lograr que el organismo se adapte.

Actividades de flexibilidad: son las que movilizan en toda su amplitud a las articulaciones, dependiendo de cada una de ellas (algunas tienen menor movilidad que otras) y de la capacidad de elasticidad de los músculos que intervienen. La flexibilidad se mejora poco a poco y durante semanas o meses. Ejemplo: estirarse antes, durante y al finalizar la práctica de la actividad física.

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.

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:

Iniciamos un juego:

1. Observa nuevamente el video "Juegos recreativos en casa", elige el juego que más te guste e invita a tu familia a jugar juntos. Si deseas, puedes variar o crear otro juego que te gustaría practicar junto con tu familia.
 2. 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). Te sugerimos elegir un ritmo o música de tu región e invitar a tu familia a participar.
- Planifica lo que vas a elaborar, piensa qué vas a hacer: si es un juego, debes saber, ¿cuál es su nombre?, ¿cómo se juega?, ¿cómo vas a organizarlo?, ¿qué materiales se utilizan? Anota en tu cuaderno. Si es una actividad rítmica, elige con tu familia un ritmo o música de tu región, practica dos o tres pasos siguiendo el ritmo y piensa cómo se van a organizar para practicarlo. Anota en tu cuaderno.

Realiza con ayuda de tus padres y envíame alguna evidencia a mi correo eduardovelascoarias@gmail.com o al whatsapp.