



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 11

TÍTULO DE LA UNIDAD: "VIVENCIAMOS EL ESPIRITU MARISTA"
TEMA: "Experimento con diversas actividades físicas para cuidar mi salud"

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 3 A-B-C-D.
DOCENTE: FRANK ROMERO MAQUERA		FICHA: 10.
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.

Esta semana te permitirá identificar y elegir la actividad física de tu preferencia para tu bienestar, es muy importante sentirse bien en todo momento, especialmente en lo relacionado con nuestro bienestar físico y emocional, que nos permita realizar nuestras actividades cotidianas con buen ánimo e interactuar de manera equilibrada, existen diferentes actividades físicas que al practicarlas nos ayudarían a conseguir el estado de bienestar que necesitamos.

ACTIVIDAD 1: CONOCIENDO ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MI BIENESTAR

Te invitamos a leer el siguiente texto:

1. **Acerca de la salud y el bienestar La salud.** Es definida por la OMS, como "un estado de completo bienestar físico, mental y social". La actividad física produce en el organismo la liberación de sustancias químicas y sensación de bienestar. Al ser una experiencia agradable, influye positivamente en las emociones; lo cual nos favorece en nuestra vida diaria con satisfacción, autonomía y creatividad.

2. Tipo de actividades físicas que podemos practicar

Ejercicios aeróbicos: caminar, nadar, bailar, montar en bicicleta o correr, son beneficiosos porque movilizan grandes grupos musculares durante varios minutos o más, exigen al corazón y a los pulmones que se activen para transportar oxígeno a todo el organismo.

Ejercicios que fortalecen los músculos: Hacer gimnasia con aparatos, saltar o subir escaleras, sentadillas

Ejercicios que mejoran los huesos: Cuando hacemos impacto al contacto con el suelo, (saltar, correr, saltar)

Ejercicios que mejoran la flexibilidad: mejoran la movilidad de las articulaciones y la capacidad de extensibilidad de los músculos, tendones y ligamentos. (Estiramientos suaves, gimnasia, hacer yoga)

Ejercicios para el equilibrio y la coordinación: como el baile, el yoga, pilates, taichí.

3. Intensidad de la actividad física.

Leve: Actividad sencilla, como por ejemplo, caminar a paso lento o plantar algo en una maceta.

Moderada: Aumente la sensación de calor. Se acelera el ritmo del corazón y la respiración es más agitada, pero se puede hablar sin sentir que falta el aire (caminar a paso ligero o pasear en bicicleta)

Vigorosa: actividad donde la sensación de calor y sudoración es más fuerte. El ritmo cardíaco es más elevado y cuesta más respirar, por lo que resulta difícil hablar mientras se practica.

Ahora, observa y escucha los siguientes videos: -

- "Fit Challenge - 7 retos en educación física" (Adri González)

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

- "Rutina de aeróbicos con bastón - Nivel básico" (Gimnasio Wj)

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=Tgtvoq78GsU>

• Luego, reflexiona dialogando con tu familia sobre la base de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sientes después de practicar actividades físicas?
- ¿Por qué crees que esa sensación de bienestar es buena para tu salud?
- ¿Qué tipo de actividades físicas has observado en los videos? ¿Qué otras conoces?
- ¿Cuál de las actividades físicas que observaste te gustaría practicar?

ACTIVIDAD 2: PRACTICANDO ACTIVIDADES FISICAS DE MI PREFERENCIA.

- 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.



Primero, practiquemos el ejercicio:

- A continuación, vas a practicar una actividad física usando un bastón de madera, puede ser la escoba o un objeto similar. Coloca el bastón en el suelo, luego, realiza distintos tipos de saltos sobre el bastón con ambos pies a la vez. ¿De cuántas formas puedes saltar? ¿Cómo te gustaría combinar los saltos con otros movimientos?
- Ahora, sentado en el suelo con las piernas separadas a la mayor amplitud posible y con el bastón sujeto por sus extremos, flexiona la cadera y estírate llevando el tronco hacia adelante con los brazos extendidos tratando de mantener el bastón en el suelo. Mantener esa posición contando hasta 10 segundos

Segundo, observa videos y practica actividades físicas:

- Luego, a partir de la observación del video "7 retos en Educación Física", selecciona el reto motriz de tu agrado e invita a tu familia para que participen juntos en esta actividad. Si deseas, puedes modificar o crear otros retos.
- Seguidamente, toma en cuenta la actividad del video "Rutina de aeróbicos con bastón", invita a tu familia para que compartan juntos esta actividad. Practica los cuatro primeros ejercicios y si deseas puedes variarlos o crear tus propios movimientos. Si deseas, pueden utilizar algún objeto disponible en casa (pedazo de tela, pelota, etc
- Es momento para reflexionar: ¿qué tipos de actividades físicas acabas de practicar?, ¿qué emociones has experimentado al participar en las actividades junto con tu familia?

ACTIVIDAD 3: CREANDO UNA SECUENCIA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE MI AGRADO

- Es tu turno, piensa ahora qué te gustaría crear, para lo cual, te invito a resolver el siguiente reto: usa tu imaginación y elabora tu propia actividad física, creando una secuencia de movimientos que pueden ser retos motrices (ejercicios de fuerza, flexibilidad y equilibrio) o una actividad rítmica (resistencia aeróbica, coordinación y ritmo). Además, debes elegir un ritmo o música de tu preferencia.

Ten en cuenta lo siguiente:

- Ten a la mano un lapicero, y tu cuaderno con anotaciones sobre la secuencia de movimientos que vas a practicar y un reloj para controlar el tiempo. 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 preferencia. A partir de ello, puedes variar, cambiar o crear otros que necesites para elaborar tu propia actividad física (reto).
- Planifica lo que vas a elaborar, piensa qué tipo de actividad física vas a realizar: si son retos motrices, piensa qué movimientos o actividades vas a utilizar, en qué consiste el reto, cómo vas a organizarlo y qué materiales se van a utilizar. Si es una actividad rítmica, elige con tu familia un ritmo o música de tu preferencia, ensaya dos o tres pasos siguiendo el ritmo y piensa cómo se van a organizar para practicarlo.

Para finalizar:

- Realiza ejercicios suaves de 5 a 8 minutos, así volverás a la normalidad. Respira, luego, relájate cerrando los ojos y respirando profundo y suave. Recuerda: luego de la actividad física, asearte todo el cuerpo, ponerte ropa limpia, hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables.
- 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 porque más adelante te servirán para otras actividades. Puedes llamarnos y pedir mayor información y sugerencias.

¿Qué aprenden las y los estudiantes con estas actividades?

- Realizar diversas actividades físicas coordinando su cuerpo con precisión y dando respuestas motrices creativas y eficaces como medio para su bienestar.
- Crear secuencias rítmicas comunicando sus emociones de acuerdo con ritmos y música de su preferencia como medio para su bienestar.