



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N°11

TÍTULO DE LA UNIDAD: "VIVENCIAMOS EL ESPÍRITU MARISTA"

TEMA: EXPERIMENTO CON DIVERSAS ACTIVIDADES FÍSICAS PARA CUIDAR 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.

CONOCIENDO ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MI BIENESTAR

En esta semana trataremos sobre "Experimento con diversas actividades físicas para cuidar mi salud", que te permitirá identificar y elegir la actividad física de tu preferencia para tu bienestar. Actualmente, dada la situación por la que venimos atravesando, 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 serena y equilibrada en el seno familiar. Una forma de lograr este bienestar es practicando actividades físicas.

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

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

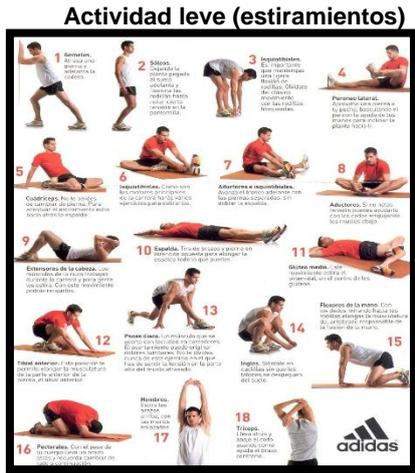
Video N° 2: "Rutina de aeróbicos con bastón - Nivel básico" (Gimnasio Wj)

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



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".

1. 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 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.
2. **Tipo de actividades físicas que podemos practicar**
 - **Ejercicios aeróbicos:** andar a paso ligero, 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:** son ejercicios de fuerza o de resistencia muscular, como hacer gimnasia con aparatos, saltar o subir escaleras. Ejercicios que mejoran los huesos: generalmente son los que hacen que nuestro cuerpo haga impacto al contacto con el suelo, como por ejemplo saltar, correr y hacer deporte.
 - **Ejercicios que mejoran la flexibilidad:** mejoran la movilidad de las articulaciones y la capacidad de extensibilidad de los músculos, tendones y ligamentos. Ejemplo: estiramientos suaves, gimnasia, hacer yoga, pilates o artes marciales.
 - **Ejercicios para el equilibrio y la coordinación:** como el baile, el yoga, pilates, taichí etc. Son muy recomendables para las actividades de la vida diaria.
3. **Intensidad de la actividad física**
 - **Leve:** actividad que nos permite hablar o cantar sin esfuerzo mientras la realizamos, como por ejemplo, yoga o estiramiento secuenciales, caminar a paso lento o plantar algo en una maceta.
 - **Moderada:** actividad que hace que aumente la sensación de calor y aparezca una ligera sudoración. Se acelera el ritmo del corazón y la respiración es más agitada, pero se puede hablar sin sentir que falta el aire. Por ejemplo, caminar a paso ligero o pasear en bicicleta, planchas, abdominales, saltar sogas.
 - **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. Por ejemplo, correr o ir en bicicleta pedaleando rápidamente, sentadillas con peso, burpee.



ACTIVIDAD EN CASA #01

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

Reflexiona dialogando con tu familia sobre la base de las siguientes preguntas:

- Desarrolla las actividades en una hoja en blanco nueva o reciclada, elabora un mapa conceptual del tema
1. ¿Cómo te sientes después de practicar actividades físicas?
 2. ¿Por qué crees que esa sensación de bienestar es buena para tu salud?
 3. ¿Qué tipo de actividades físicas has observado en los videos? ¿Qué otras conoces?
 4. ¿Cuál de las actividades físicas que observaste te gustaría practicar? ¿Por qué?
 5. ¿Qué cosas debes tener en cuenta para practicar una actividad física?

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.

