



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N°11

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

¡DEPORTE! una vida saludable

TEMA EXPERIMENTO CON DIVERSAS ACTIVIDADES FÍSICAS PARA CUIDAR MI SALUD

| | | |
|---------------------------------------|---|--|
| ÁREA: EDUCACION FISICA | NIVEL: SECUNDARIA | GRADO Y SECCIÓN: 5° A-B- C- D |
| DOCENTE: EDUARDO GERMAN VELASCO ARIAS | | |
| COMPETENCIA | CAPACIDAD | DESEMPEÑO |
| ASUME UNA VIDA SALUDABLE | COMPRENDE LAS RELACIONES ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN, POSTURA E HIGIENE PERSONAL DEL AMBIENTE Y LA SALUD. | Elabora un plan de actividades para mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) tomando en cuenta su estado nutricional, su gasto calórico diario, sus prácticas alimentarias y las características de la actividad física que practica, e interpretando los resultados de las pruebas que miden su aptitud física |

EXPERIMENTO CON DIVERSAS ACTIVIDADES FÍSICAS PARA CUIDAR MI SALUD

Lee con Atención Por favor:

En primer lugar, vamos a ver un par de videos 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 la importancia de las actividades físicas para cuidar la salud, Te paso el link para que puedas visualizarlo.

Observa estos videos sobre el Calentamiento:

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

Video N° 2: <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? ¿Por qué?
 - ¿Qué cosas debes tener en cuenta para practicar una actividad física?



CONOCIENDO ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MI BIENESTAR:

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 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.



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



Intensidad de la actividad física:

Leve: actividad que nos permite hablar o cantar sin esfuerzo mientras la realizamos, como por ejemplo, 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.

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.

COMPARTE CON TU FAMILIA:

- Además, investiga con ayuda de algún familiar sobre cuáles son las actividades físicas que más se practican en nuestro país y elige la de tu preferencia.
- 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?, ¿existe alguna actividad física de tu preferencia que hayas identificado y que te gustaría practicar?

ACTIVIDAD:

Creando una secuencia con actividades físicas 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. En la actividad física que propongamos, debes hacer participar a tu familia.
- A partir del video n° 1 ya visualizado, elige 2 retos los cuales vas a enviar la evidencia al correo electrónico de tu docente de ed. Física, con la compañía de algún familiar tuyo.

