



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N°12

TÍTULO DE LA UNIDAD: "VIVENCIAMOS EL ESPIRITU MARISTA"

TEMA: "Relaciono alimentos, gasto calórico y actividad física para mantener mi salud"

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 3 A-B-C-D.
DOCENTE: FRANK ROMERO MAQUERA		FICHA: 11.
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
Asume una vida saludable	Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud	Evalúa sus necesidades calóricas diarias en función del gasto energético que le demanda la práctica de actividad deportiva para mantener su salud. Explica las consecuencias del sedentarismo.

El desarrollo de la experiencia de aprendizaje "Cuidando mi cuerpo y manteniendo mi salud en la emergencia sanitaria". En esta semana trabajaremos lo siguiente: "Relaciono alimentos, gasto calórico y actividad física para mantener mi salud", donde podrás reflexionar y comprender la importancia de una alimentación saludable y la práctica de actividad física para la salud.

ACTIVIDAD 1: HABLEMOS SOBRE UNA ALIMENTACION SALUDABLE Y ACTIVIDAD FISICA

• Ahora, observa y escucha el siguiente video:

"Primer tutorial: paso básico de festejo" (Elenco San Juan de Dios Cusco)

Enlace: https://www.youtube.com/watch?v=mD3NusJQ_X8

• Luego, reflexiona dialogando con tu familia con base en las siguientes preguntas:

- ¿Qué se entiende por practicar un estilo de vida saludable?
- ¿De dónde obtiene energía el organismo para su funcionamiento diario?
- ¿Qué consecuencias trae para tu salud una mala alimentación y el sedentarismo?

Alimentación saludable Nuestro país tiene variadas prácticas alimenticias en cada una de las regiones. Sin embargo, es necesario conocer y reflexionar sobre dichas prácticas para tomar conciencia y asumir hábitos alimenticios y estilos de vida saludables, para lograr el bienestar considerando las posibilidades reales de cada familia. Por otro lado la desnutrición y anemia, por exceso debido al consumo de alimentos energéticos de bajo valor nutricional. Además, la comida chatarra, ha ocasionado cambios en los hábitos alimenticios, aumentando el sobrepeso y la obesidad

Recomendaciones para una alimentación saludable, publicados por el Ministerio de Salud:

- **Elige la variedad de alimentos disponibles en tu localidad** (preparar comidas con alimentos frescos y naturales. Consumir sin exagerar las cantidades. Evita la comida chatarra).
- **Reduce el consumo de alimentos procesados** (Evita consumir diariamente alimentos procesados).
- **Evita el consumo de alimentos ultra procesados** (gaseosas, jugos envasados, golosinas, galletas dulces).
- **Consume diariamente frutas y verduras** (es importante que la familia acompañe cada comida con una porción de fruta y verduras de colores variados).
- **Fortalece tu cuerpo y mente comiendo diariamente un alimento de origen animal** (consume carnes rojas, vísceras o sangrecita al menos tres veces a la semana, pescado, pollo o pavo, huevo sancochado)
- **Que no falten las menestras** (lentejas, frijoles, arvejas, pallares, garbanzos, habas, son fuentes de proteína de origen vegetal y brindan energía al organismo)
- **Cuida tu salud; evita el sobrepeso disminuyendo el consumo de azúcares en tus comidas y bebidas** Consume infusiones y refrescos, reemplaza la gaseosas y jugos envasados por agua y jugos naturales).
- **Cuida tu peso consumiendo con moderación el arroz, el pan y los fideos** (en el desayuno puedes consumir hasta dos unidades de pan, consume en el almuerzo, en la cena arroz, fideos pan, nunca los tres juntos).

Practica un estilo de vida saludable:

- **Mantente saludable tomando de 6 a 8 vasos de agua al día** (agua pura, infusiones o jugos de frutas sin azúcar, etc. El agua que tomas debe ser segura, es preferible tomar agua hervida).
- **Mantén tu cuerpo y mente activos y alertas:** las tareas domésticas como barrer, lavar, baldear, puedes caminar, correr, subir y bajar escaleras, montar bicicleta.



ACTIVIDAD 3: REFLEXIONAMOS SOBRE ACTIVIDAD FISICA Y BALANCE ENERGETICO

Te invitamos a realizar el siguiente reto: elabora una rutina, creando una secuencia de movimientos: puede ser un juego, un reto motriz (actividades de fuerza, flexibilidad y equilibrio) o una actividad rítmica (resistencia aeróbica, coordinación y ritmo). Elige la música de tu preferencia.

- Planifica qué tipo de actividad física vas a realizar: si es un juego, considera lo siguiente: a) ¿Cómo se llama el juego? b) ¿En qué consiste? ¿Cómo se van a organizar? ¿Cómo empieza y cuándo termina? ¿Qué materiales van a utilizar? Anota en tu cuaderno.

Para finalizar:

- Realiza ejercicios suaves de 5 a 8 minutos, así volverás a la normalidad: respira (inhala profundamente y exhala con suavidad). Recuerda: Luego de la actividad física, debes asearte todo el cuerpo, cambiarte y ponerte ropa limpia, hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades. Anota la secuencia que has elaborado. Guárdalos o archívalos en tu portafolio.

ORIENTACIONES DIRIGIDAS A LAS FAMILIAS PARA EL APOYO EDUCATIVO

- Si tienes discapacidad auditiva, activa los subtítulos y observa los videos con alguien que te ayude, mediante gestos o la lengua de señas, a comprender lo que se dice en ellos.
- Si tienes discapacidad visual, escucha los videos con el apoyo de un familiar y dialoga sobre ellos.
- Si tienes movilidad reducida y no cuentas con impedimento médico para hacer ejercicio, adáptalo de acuerdo con tus posibilidades y con el apoyo de una persona adulta que te oriente.

¿QUÉ APRENDEN LAS Y LOS ESTUDIANTES CON ESTAS ACTIVIDADES?

- Comprenden la relación de una alimentación saludable con la práctica de actividad física y su importancia para su salud.
- Reconocen los beneficios de los hábitos saludables y explican las consecuencias del sedentarismo y las prácticas perjudiciales para su salud.

CHAMPAGNAT CALIDAD.

PROF. FRANK ROMERO.