



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 13

TÍTULO DE LA UNIDAD: "VIVENCIAMOS EL ESPIRITU MARISTA"  
TEMA: "ELABORO UN PLAN SEMANAL DE VIDA SALUDABLE"

ÁREA: EDUCACION FISICA		NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 1 A-B-C-D.
DOCENTE: FRANK ROMERO MAQUERA			
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	
Asume una vida saludable	Comprende las relaciones entre actividad física, postura e higiene personal, del ambiente y la salud.	Explica el bienestar que produce la práctica de la actividad física, una buena alimentación; en relación con la salud, física emocional y psicológica, antes durante y después del desarrollo de la práctica física-deportiva	

Recuerda que en actividades anteriores has aprendido aspectos básicos de la alimentación, nutrición, actividad física y hábitos saludables; todo ello te permitirá elegir la actividad física de tu preferencia, utilizar nociones básicas para una alimentación saludable e identificar hábitos para una vida saludable. Esta semana trabajaremos lo siguiente: "Elaboro un plan semanal de vida saludable", donde podrás reflexionar y proponer, en acuerdo con tu familia, un plan semanal de actividad física y alimentación saludable.

**ACTIVIDAD 1: HABLEMOS SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE Y ACTIVIDAD FISICA**

• **Observa el siguiente video:**

Ejercicios Educación Física: (ARTS Los Andes)

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=wYT7U7MQ8wM>

Idea de planificación: Las personas planificamos nuestras actividades. Por ejemplo, cuando nos levantamos, vamos al baño, tomar desayuno, cuando limpiamos la casa o preparar los alimentos; lo mismo ocurre al ir a estudiar o al realizar actividad física. La idea de planificar se puede entender como un proceso de reflexión, para lo cual elaboramos un plan, organizamos acciones y utilizamos recursos y materiales con el propósito de lograr un objetivo. Un plan responde a: ¿Qué queremos hacer?; ¿Cómo lo vamos a hacer?, tomar decisiones: ¿Cómo nos damos cuenta de que lo estamos haciendo bien?, significa, si vamos logrando el objetivo.

**ACTIVIDAD 2: PLANIFICAMOS NUESTRA ACTIVIDAD FISICA Y ALIMENTACION SALUDABLE**

**Primero: Elaborando mi plan de actividad física.** Para elaborar un plan sencillo de actividad física:

- Piensa: ¿qué quieres hacer? Considera el espacio y los materiales disponibles en casa para tu actividad física. Elige la actividad física que deseas practicar (una rutina de ejercicios, una actividad rítmica). Selecciona los ejercicios de tu preferencia para organizar tu secuencia de movimientos. Anota en tu cuaderno.

- Si has decidido practicar una actividad rítmica, elige el ritmo y música de tu preferencia para tu secuencia o rutina. Organízate y realiza actividades para lograr lo que quieres hacer (busca información en las actividades anteriores, elabora la rutina, si deseas usa materiales disponibles en casa).

Además, el siguiente cuadro te puede servir de referencia para organizar tu plan de actividad física: por ejemplo: frecuencia (lunes, miércoles y viernes, sábado y domingo descanso); duración (30 minutos de actividad física), intensidad (moderada). Cada semana elabora este cuadro para que lleves el control de tu rutina. Cada día tómate el pulso y anótalo.

Aspectos a tener en cuenta	Semana 1						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Frecuencia							
Duración							
Intensidad							
Pulso antes de iniciar							
Pulso al finalizar							



Frecuencia: Puede ser diario o inter diario.  
Duración: Al menos 30 minutos.  
Intensidad: Moderada.

Nota: según sus posibilidades, pueden gradualmente ir aumentando el número de días de práctica. Con base en el video observado y en las prácticas de actividad física de las semanas anteriores.

**Segundo: Elaborando el plan de alimentación saludable:**

Ahora, te toca hacer tu plan de alimentación saludable, para ello toma como referencia el texto leído, las recomendaciones de una alimentación saludable y las actividades de la semana anterior; invita a tu familia, y piensen y elaboren juntos un plan semanal de alimentación saludable según sus posibilidades. Toma en cuenta el siguiente cuadro para elaborar tu plan. Anota los alimentos nutritivos programados para cada día de la semana, considerando los nutrientes que contienen los alimentos que van a consumir cada día (hidratos de carbono, proteínas, lípidos o grasas, agua).

Semana 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							

**ACTIVIDAD 3: REFLEXIONAMOS SOBRE NUESTRO PLAN DE EDUCACION FISICA Y ALIMENTACION SALUDABLE**

Considerando las actividades de las tres semanas anteriores, te invitamos a elaborar el plan de actividad física y dieta saludable:

- Elabora tu plan de alimentación saludable considerando los alimentos que consumes a diario según tu realidad. Debes conocer los alimentos y nutrientes para tomar conciencia sobre la necesidad de mantener un equilibrio entre el consumo de alimentos y el gasto de energías en tu vida diaria.

**Para finalizar:** Guarda o archiva en tu portafolio tu plan de actividad física y dieta saludable

**¿QUÉ APRENDEN LAS Y LOS ESTUDIANTES CON ESTAS ACTIVIDADES?**

- Elaborar un plan semanal de actividad física y alimentación saludable para mejorar su salud y bienestar (físico, psicológico y emocional) tomando acuerdos con su familia.

**CHAMPAGNAT CALIDAD.**

**PROF. FRANK ROMERO.**