



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: 2° A-B- C- D
DOCENTE: EDUARDO GERMAN VELASCO ARIAS		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
ASUME UNA VIDA SALUDABLE	Comprende las relaciones entre actividad física, postura e higiene personal, del ambiente y la salud.	Explica los beneficios que la práctica de la actividad física de su preferencia produce sobre su salud (física, emocional, psicológica) para mejorar su aptitud física y calidad de vida.

ELABORO UN PLAN SEMANAL DE VIDA SALUDABLE

LEE CON ATENCIÓN POR FAVOR:

Ahora, observa el siguiente video:

- Ejercicios Educación Física: (ARTS Los Andes)

Video N° 1 <https://www.youtube.com/watch?v=wYT7U7MQ8wM>

A continuación, reflexiona y comparte con tu familia a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué idea tienes al relacionar las imágenes que has observado?
- ¿Para qué te podría servir lo que has visto en el video?
- ¿Por qué crees que es importante planificar las actividades de tu vida diaria?

Ahora, te invito a leer el siguiente texto:



IDEA DE PLANIFICACIÓN: Las personas planificamos nuestras actividades diarias, aunque muchas veces no tenemos conciencia de ello. Esto sucede, por ejemplo, cuando nos levantamos y realizamos una serie de acciones, como ir al baño, tomar desayuno, cuando vamos a limpiar la casa o preparar los alimentos; lo mismo ocurre al ir a estudiar o al realizar actividad física, etc. Antes de realizar nuestras actividades existe previamente una idea y una intención que se desea lograr, para lo cual realizamos una serie de acciones o tareas que se ejecutan a fin de conseguir lo deseado.

De manera general, la idea de planificar se puede entender como un proceso de reflexión sobre lo que queremos hacer, para lo cual elaboramos un plan, organizamos acciones y utilizamos recursos y materiales con el propósito de lograr un objetivo. Un plan responde a las siguientes preguntas: ¿Qué queremos hacer?, es decir, tener un objetivo que alcanzar; ¿Cómo lo vamos a hacer?, quiere decir organizarnos, tomar decisiones y realizar actividades para lograr lo que queremos hacer y, finalmente: ¿Cómo nos damos cuenta de que lo estamos haciendo bien?, significa que debemos verificar si vamos logrando el objetivo que nos propusimos al inicio.

PLANIFICAMOS NUESTRA ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

Primero: Recordamos lo aprendido: Durante tres semanas has practicado diversos tipos de actividades físicas y, por ello, conoces los tipos de actividades físicas (resistencia aeróbica, de fuerza o fortalecimiento muscular, flexibilidad, coordinación y ritmo) y la intensidad de estas (moderada e intensa). Además, tienes información sobre tu condición física (capacidad cardiovascular) obtenida con el test de Ruffier-Dickson. También tienes conocimientos básicos sobre alimentación y nutrición. A partir de esta información y de las experiencias que has vivido, puedes elegir la actividad física de tu preferencia. Ten en cuenta las recomendaciones de una alimentación saludable para elaborar un plan y para que lo pongas en práctica con tu familia en casa.

Segundo: Explorando mi actividad física y mi alimentación: Ten a la mano tu cuaderno o una hoja de papel con un lapicero; luego, elabora el cuadro de actividades que aparece a continuación, el cual te permitirá conocer tu actividad física semanal. Anota las actividades físicas que practicas en la semana y marca con un aspa (X) en qué día lo realizas. Las tareas del hogar son una forma de actividad física: barrer, limpiar, lavar la ropa, etc.

Actividades físicas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	domingo
Por ejemplo aerobicos	x		x		x	Descanso	Descanso
barrer	x	x	x	x	x	x	x
Otras (especifica)							



A continuación, comprueba qué alimentos y nutrientes consumes a diario. Para ello, identifica los nutrientes que corresponden a dichos alimentos, marcando con un aspa (X) según corresponda. Por ejemplo: si en el desayuno consumes avena, pan y mantequilla, entonces marca en el casillero de hidratos de carbono y lípidos o grasas.

	Hidratos de carbono	Lípidos o grasas	Proteínas	Agua
Desayuno				
Almuerzo				
Cena				

Tercero: Elaborando mi plan de actividad física: Para elaborar un plan sencillo de actividad física, ten en cuenta lo siguiente:

- Piensa: ¿qué quieres hacer? (por ejemplo, un plan de actividad física y alimentación saludable para mejorar la calidad de vida de la familia).
- 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 u otra que creas conveniente). Selecciona los ejercicios de tu preferencia para organizar tu secuencia de movimientos. Anota en tu cuaderno y ordena tu rutina. Si deseas puedes pedir ayuda a alguien de tu familia.
- Si has decidido practicar una actividad rítmica, elige el ritmo y música de tu preferencia para tu secuencia o rutina. Trata de escuchar varias veces el ritmo de la música elegida hasta que lo interiorices.
- Practica y repasa la secuencia hasta aprenderla y dominarla siguiendo el ritmo.
- 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, invita a tu familia para que te apoye, etc.).
- Elabora un cronograma semanal para que junto a tu familia practiques tu rutina. Esta práctica debe ser permanente. Tu meta debe ser que toda la familia realice actividad física, consuma alimentos nutritivos y practique hábitos saludables.

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.



2012 | Ministerio de Educación

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

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.



Luego, te toca hacer tu plan, teniendo en cuenta los aspectos señalados en el punto anterior, con base en el video observado y en las prácticas de actividad física de las semanas anteriores, selecciona los movimientos de tu preferencia y elabora una secuencia de movimientos o rutina.

- Cuarto: Practicando mi actividad física: Ahora, ubícate en el espacio de tu casa que has elegido, tómate el pulso antes de empezar y anótalo en tu cuaderno. Luego, practica tu activación corporal general (desplazamientos suaves, movilidad de todas las articulaciones, estiramientos suaves), que debe durar de 5 a 12 minutos.

A continuación, vas a realizar un primer ensayo general de la rutina que has elaborado; para ello, invita a tu familia a compartir esta actividad. Practica junto a tu familia la rutina elaborada, y repítela hasta que todos aprendan la secuencia completa. Al terminar, reúnanse y dialoguen a ver si es necesario reajustarla o mejorarla. Anota en tu cuaderno la versión final de la secuencia de tu rutina elaborada. Luego, ten en cuenta el siguiente cuadro para tu plan de alimentación saludable:

Recomendaciones para una alimentación saludable

- Prepara comidas con alimentos de tu localidad (evita la comida chatarra).
- Reduce el consumo diario de alimentos procesados (revisar etiquetas de los productos).
- Consume diariamente frutas y verduras.
- Incluye diariamente un alimento de origen animal (carne, pescado, pollo, huevo, etc.).
- Que no falten menestras (lentejas, habas, frijoles, arvejas, etc., son fuentes de proteína de origen vegetal y brindan energía al organismo).
- Disminuye el consumo de azúcares en comidas y bebidas (consume infusiones y refrescos preparados en casa sin azúcar, agua y jugo de frutas).
- Evita el consumo de alimentos ultraprocesados (gaseosas, jugos envasados, golosinas, galletas dulces y saladas, etc.).
- Consume con moderación, el arroz, el pan y los fideos (en el desayuno puedes consumir hasta dos unidades de pan dependiendo de tu actividad física, consume en el almuerzo o en la cena uno de estos tres alimentos arroz, o fideos o pan, nunca los tres juntos).
- Toma de 6 a 8 vasos de agua al día (agua hervida, infusiones o jugos de frutas sin azúcar).



Además, considera que conoces tu Índice de Masa Corporal, que te permite conocer si tu peso es normal o si tienes sobrepeso u obesidad. Investiga con el apoyo de tu familia recetas de alimentos saludables publicados por el Ministerio de Salud en "Guías Alimentarias para la Población Peruana"; y sobre hábitos saludables.

- Quinto: 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	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							

No te olvides:

Realiza con ayuda de tus padres y envíame alguna evidencia a mi correo eduardovelascoarias@gmail.com o al whatsapp.