



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA

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

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 3 A-B-C-D.
DOCENTE: FRANK ROMERO MAQUERA		
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	Realiza acciones para la promoción y el cuidado de la salud que ayuden a prevenir hábitos perjudiciales para el organismo, como el consumo de alimentos no saludables

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

**ACTIVIDAD 1: PENSANDO EN NUESTRO PLAN SEMANAL.**

**• Ahora, observemos los siguientes videos**

- "Ejercicio de Educación Física" (Colegio Domingo Sabio):

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=FfwsBZHX2p0>

- "Cómo organizar las comidas de la semana" (Aprendiz Financiero):

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=AUZ-2NWfmHI>

**• Te invitamos a leer el siguiente texto:**

**Idea de planificación.** Todos planificamos actividades diarias, por ejemplo, para limpiar y organizar las cosas en la casa, para ir a estudiar o trabajar, celebrar una fiesta, realizar actividad física o preparar una comida en casa, etc. En cada situación, tenemos una idea y un propósito que lograr, para lo cual se organizan tareas para lograrlo. Podemos decir que planificar es un proceso de reflexión sobre lo que queremos hacer, para eso elaboramos un plan, organizamos acciones y utilizamos recursos y materiales con el propósito de lograr un objetivo. Un plan responde a las siguientes: ¿Qué queremos hacer?; ¿cómo lo vamos a hacer?, debemos organizarnos, tomar decisiones y realizar las actividades para alcanzar el objetivo; y ¿cómo sabremos que lo estamos logrando?

**ACTIVIDAD 2: ELABORAMOS NUESTRO PLAN SEMANAL.**

**Primero: Explorando mi actividad física.** Elabora en una hoja de papel el cuadro de actividades que aparece a continuación. Describe el tipo de actividades físicas que practicas durante la semana, según el día que corresponda. Señala en el casillero respectivo el tiempo que dura tu actividad. Considera que las tareas del hogar son una forma de actividad física: barrer, limpiar, lavar la ropa, subir y bajar escaleras.

MI ACTIVIDAD FÍSICA SEMANAL		
SEMANA 1	ACTIVIDADES FISICAS	TIEMPO
LUNES		
MARTES		
MIERCOLES		
JUEVES		
VIERNES		
SABADO		
DOMINGO		
TOTAL DE HORAS		



**Segundo: Elaborando mi plan semanal de actividad física:** Para elaborar un plan sencillo, considera lo siguiente: Ten presente el espacio y los materiales disponibles en casa para tu actividad física.

- Elige la actividad física de tu preferencia (rutina: de ejercicios, actividad rítmica u otra que desees practicar). Selecciona los movimientos para organizar tu secuencia. Anota y ordena tu rutina para que luego la practiques. Si desees lo puedes hacer con tu familia.

- Organízate y realiza actividades para lograr el objetivo trazado: busca información en las actividades anteriores, si desees usa materiales disponibles en casa.

La siguiente ficha de registro sirve de orientación para tu plan semanal de actividad física. Por ejemplo: si has elegido una rutina de ejercicios y decides practicar con una frecuencia inter diaria (lunes, miércoles y viernes), entonces marcas con un aspa (X) en los casilleros que corresponda. Dedicar sábados y domingos para descansar o cambiar de actividad. En tu plan semanal ten presente la frecuencia, duración e intensidad de la actividad física. Toma el pulso según indica la ficha.

Tipo de actividad física	Mejoras en el organismo	SEMANA 1						
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	viernes	Sábado	Domingo
Rutina de ejercicios	Fuerza Resistencia Flexibilidad							
Rutina de actividad rítmica	Coordinación Equilibrio Ritmo							
Otra rutina de actividad física	Según actividad elegida							
Actividades del hogar	Según actividad que realiza							
Pulso antes de iniciar								
Pulso al finalizar								

**Frecuencia:** Puede ser diario o inter diario.

**Duración:** Al menos 30 minutos.

**Intensidad:** Moderada.

**Nota:** Es aconsejable que pasado un tiempo de práctica, puedas aumentar gradualmente la frecuencia (número de días de práctica) o incrementar el tiempo de duración de la actividad física.

**Tercero: Elaborando mi plan semanal de alimentación saludable:** Investiga las recetas saludables publicadas por el Ministerio de Salud, te servirán de orientación para tu plan semanal de alimentación saludable. Para ello puedes acceder al siguiente enlace: <https://bit.ly/2UGHr7o>

A continuación, invita a tu familia, piensen y elaboren juntos un plan semanal de alimentación saludable según sus posibilidades. Ten presente las recomendaciones de una alimentación saludable y las actividades de la semana anterior. Toma en cuenta el siguiente cuadro y elabora tu plan semanal.

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



Nota: Toma en cuenta los principales nutrientes (hidratos de carbono, lípidos o grasas, proteínas, vitaminas y agua) que deben tener las comidas programadas para cada día de la semana.

### **ACTIVIDAD 3: REFLEXIONAMOS SOBRE NUESTRO PLAN SEMANA**

- Elabora tu plan semanal de actividad física y 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 las actividades de tu vida diaria.
- Recuerda: Luego de la actividad física, asearte todo el cuerpo, cambiarte y ponerte ropa limpia, hidratarte bebiendo agua. Guarda o archiva en tu portafolio tu plan de actividad física y alimentación saludable.

¿QUÉ APRENDEN LAS Y LOS ESTUDIANTES CON ESTAS ACTIVIDADES?

- Elabora un plan semanal para mejorar su salud y bienestar (físico, psicológico y emocional) tomando en cuenta su estado nutricional, su gasto calórico, sus prácticas alimentarias y las características de la actividad física que practica.

**CHAMPAGNAT CALIDAD.**

**PROF. FRANK ROMERO.**