



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N°13

TÍTULO DE LA UNIDAD: "VIVENCIAMOS EL ESPÍRITU MARISTA"

TEMA: ELABORO UN PLAN SEMANAL DE VIDA SALUDABLE

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 4 A-B-C-D
DOCENTE: DANNY ERIK SIMEON COAQUIRA PAXI		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
ASUME UNA VIDA SALUDABLE	INCORPORA PRÁCTICAS QUE MEJORAN SU CALIDAD DE VIDA.	Incorpora practicas saludables (actividades en la naturaleza, actividades recreativas, deportivas, evitando el sedentarismo y el uso excesivo de las tecnologías, elaborando un equipo un plan de actividades para la promoción de la salud.

ELABORO UN PLAN SEMANAL DE VIDA SALUDABLE

En esta semana trataremos "Cuidando mi cuerpo y manteniendo mi salud en la emergencia sanitaria". Recuerda que en las actividades anteriores has aprendido aspectos básicos de alimentación, nutrición, actividad física y hábitos saludables, los cuales podemos retomar más adelante porque necesitarás reforzar y consolidar prácticas 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, y una relación de hábitos saludables.

Lee con atención:

En primer lugar, vamos a ver videos que están colgados en la página web de nuestra institución que propone el MINEDU en la estrategia "Aprende en Casa" del nivel secundario y vamos a conocer sobre tema Comprendiendo mi condición física y la importancia de los hábitos saludables. Te paso el link para que puedas visualizarlo.

Video N° 1: Ahora, observa y escucha el siguiente video: "Ejercicio de Educación Física" (Colegio Domingo Sabio): Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=FfwsBZHx2p0>

Video N° 2: Ahora, observa y escucha el siguiente video: "Cómo organizar las comidas de la semana" (Aprendiz Financiero): Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=AUZ-2NWfmHI>

Alimentación saludable:

Nuestro país tiene variadas prácticas alimenticias en cada una de las regiones. Sin embargo, es necesario conocer y reflexionar sobre dichas prácticas a fin de tomar conciencia y asumir hábitos alimenticios y estilos de vida saludables, para lograr el bienestar.



• **IDEA DE PLANIFICACIÓN**

Todos planificamos nuestras actividades diarias, sin embargo, a veces no prestamos atención a ello. Planificamos, por ejemplo, para limpiar y organizar las cosas en la casa, para ir a estudiar o trabajar, para estudiar una carrera, celebrar una fiesta, realizar actividad física o preparar una comida en casa, etc. En cada situación, tenemos una idea y un propósito que lograr. Además, se recorre un camino o ruta para alcanzar dicho propósito, para lo cual se organizan acciones o tareas que permiten lograrlo. En general, 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 preguntas: ¿Qué queremos hacer?, es decir, tener un objetivo a alcanzar; ¿cómo lo vamos a hacer?, debemos organizarnos, tomar decisiones y realizar las actividades para alcanzar el objetivo; y ¿cómo sabremos que estamos logrando el objetivo?, mediante una evaluación para verificar si cumplimos el objetivo.

• **Primero:**

Recordamos lo aprendido: Durante tres semanas aprendiste: diversos tipos de actividades físicas (para resistencia aeróbica, fuerza o fortalecimiento muscular, flexibilidad, equilibrio, coordinación y ritmo) y la intensidad de estas (moderada e intensa). Además, conoces tu condición física (capacidad cardiovascular) como resultado del test de Ruffier-Dickson.



Tienes conocimientos básicos sobre alimentación, nutrición y recomendaciones para una alimentación saludable. Con base en esta información y en las experiencias vividas, debes elaborar tu plan semanal de actividad física y alimentación saludable, y luego ponerlo en práctica con tu familia en casa.

- Segundo:

Explorando mi actividad física y alimentación: Ahora, conocerás tu actividad física semanal; para ello, 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, etc.

Mi actividad física semanal		
Semana 1	Actividades físicas	Tiempo
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		
Total de horas		

Luego, comprueba qué alimentos y nutrientes consumes a diario. Para ello, ingresa la información en el siguiente cuadro. Describe en el casillero que corresponda los alimentos que consumes a diario. A continuación, identifica los nutrientes que corresponden a dichos alimentos y marca 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 en el de lípidos o grasas.

Mis alimentos diarios						
Comidas	Alimentos	Principales nutrientes				
		Hidratos de carbono	Lípidos o grasas	Proteínas	Vitaminas	Agua
Desayuno						
Almuerzo						
Cena						

- Tercero:

Elaborando mi plan semanal de actividad física: Para elaborar un plan sencillo, considera lo siguiente:

- Piensa: ¿qué quieres hacer? (ejemplo, un plan semanal de actividad física y alimentación).
 - 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.
 - Si elegiste una actividad rítmica, selecciona la música de tu preferencia para tu secuencia o rutina. Escucha la música hasta que interiorices el ritmo.
 - Repasa la rutina hasta aprenderla y dominarla siguiendo el ritmo.
- Organízate y realiza actividades para lograr el objetivo trazado:
Busca información en las actividades anteriores, si desees usa materiales disponibles en casa, invita a tu familia para que te apoye, etc.
- Elabora un cronograma semanal de actividades, que te permita, junto a tu familia, organizar la práctica regular de tu rutina. Tu meta debe ser que toda la familia realice actividad física de manera regular, consuma alimentos nutritivos y practique hábitos saludables.



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 interdiaria (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. Registra tu índice de Ruffier (capacidad Cardiovascular) y tómate el pulso según indica la ficha. Elabora esta ficha cada semana para el control de tu rutina.

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							
Índice de Ruffier								
Pulso antes de iniciar								
Pulso al finalizar								
Pulso después de 1 minuto								

Frecuencia: Puede ser diario o interdiario.

Duración: Al menos 30 minutos. Intensidad: Moderada.

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

A continuación, te toca elaborar tu plan semanal, tomando en cuenta la ficha anterior, el video observado y las prácticas vividas en las semanas anteriores. Para lo cual, elige los movimientos de tu preferencia y elabora una secuencia o rutina.

• Cuarto:

Experimentando 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. Luego, te invitamos a practicar la rutina que has elaborado; para ello, invita a tu familia a compartir esta actividad y ten a la mano tu cuaderno con la rutina anotada, luego realiza un ensayo general. Organícense y practica junto a ellos la rutina elaborada. Debes repetirla hasta que todos aprendan la secuencia completa.

• Quinto:

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> Además, ten presente las recomendaciones del siguiente cuadro y coméntalas con tu familia para la elaboración de tu plan semanal de alimentación:

Recomendaciones para una alimentación saludable

- Prepara comidas con alimentos de tu localidad (no exagerar las cantidades. Evita la comida chatarra).
- Reduce el consumo diario de alimentos procesados (revisar etiquetas de los productos). - Consume diariamente frutas y verduras (acompañar comidas con una porción de fruta y verduras).
- Incluye diariamente un alimento de origen animal (carne roja, vísceras o sangrecita al menos tres veces a la semana; pescado, pollo o pavo al menos dos veces a la semana y si se puede un huevo diario, de preferencia sancochado).
- Que no falten las menestras (lentejas, frijoles, arvejas, habas, 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), así evitarás el sobrepeso.
- Evita el consumo de alimentos ultraprocesados (gaseosas, jugos envasados, golosinas, galletas, 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, etc.).
- Practica una rutina de actividad física.

ACTIVIDAD EN CASA #01

De acuerdo al texto, responde las siguientes preguntas y realiza la actividad física programada para la semana:

Reflexiona dialogando con tu familia sobre la base de las siguientes preguntas:

1. ¿Qué mensaje se puede obtener de las imágenes que has observado en el gráfico?
2. ¿Para qué te podría servir lo que has visto en los videos?
3. ¿Cuál es la importancia de planificar tus actividades diarias?

RESPONDE EN UNA HOJA EN BLANCO O RECICLADA!!!!!!

EJERCITATE SIN SALIR DE CASA: ACTIVIDAD EN FAMILIA TODA LA SEMANA

¡RECUERDA REALIZAR UN CALENTAMIENTO OPORTUNO ANTES DE EMPEZAR LA ACTIVIDAD FISICA!

- Realiza las mediciones talla, peso y evalúa tu IMC.(al inicio de la semana)
- Realiza los siguientes ejercicios de lunes a domingo.
- Cada ejercicios se realiza por 30 segundos (intensidad media) y descansó de 1minuto; la rutina consistirá en realizar 3 series (12 ejercicios).
- Hidratación constante y una alimentación balanceada durante la semana.
- Una serie consiste (desde ejercicio salto de tijera o polichinela hasta el último planchas oblicuas).
- Terminado la semana se evaluara el IMC NUEVAMENTE.

