



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 10

TÍTULO DE LA UNIDAD: "VIVENCIAMOS EL ESPIRITU MARISTA"
TEMA: "RELACIONO MIS CAPACIDADES FÍSICAS CON MI SALUD"

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 1 A-B-C-D.
DOCENTE: FRANK ROMERO MAQUERA		FICHA: 9
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
ASUME UNA VIDA SALUDABLE	Comprende las relaciones entre actividad física, postura e higiene personal, del ambiente y la salud.	Explica la importancia de realizar ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación señalando su utilidad antes, durante y después de la práctica de actividad física.

Experiencia de aprendizaje titulada: "Cuidando mi cuerpo y manteniendo mi salud en la emergencia sanitaria". Aprenderás a través de una secuencia de actividades, programadas una por semana, la importancia de la práctica de actividad física y el desarrollo de hábitos de higiene y alimentación. Esta semana iniciamos con "Relaciono mis capacidades físicas con mi salud". Los seres humanos nacemos con determinadas características que se van potenciado con el crecimiento y desarrollo, y por los estímulos del entorno

ACTIVIDAD 1: Conociendo mis capacidades físicas y la importancia de los alimentos

Observa los siguientes videos:

"Las capacidades físicas básicas" (Educación Física y más).

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=JwFqEWCK7nw>

"Circuito 8 estaciones para adaptación física" (David Ferrero).

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

"La importancia de la alimentación para nuestro cuerpo" (Instituto de Inmuno Oncología Dr. Ernesto J. V. Crescenti). Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=4Gc4XGnLa4Y>

Luego de ver los videos reflexiona, responde las siguientes preguntas, comparte con tu familia.

- ¿Qué capacidades físicas tienen mayor relación con la salud?
- ¿Qué beneficios brinda a una persona la mejora de sus capacidades físicas?
- ¿Para qué crees que sirve un circuito de ejercicios?
- ¿Por qué crees que es importante la alimentación y la actividad física para el organismo?
- ¿Cuáles son los principales nutrientes que deben tener los alimentos de consumo diario?

Ampliando mis conocimientos, Ejercitación en circuito

El circuito es un procedimiento específico que consiste en organizar un conjunto de ejercicios secuenciados con el propósito de desarrollar principalmente el sistema cardio-respiratorio (resistencia cardiovascular).

El circuito se organiza por estaciones, cada estación es el lugar donde se realiza un ejercicio programado. El recorrido del circuito se hace siguiendo la dirección de las agujas del reloj, para iniciar nuestro trabajo vamos a considerar 5 estaciones.

En cada estación se realiza el ejercicio durante 15 segundos con una intensidad moderada (lo ejecutas a tu propio ritmo y vas a sentir un ligero aumento en tu respiración y la aceleración de los latidos de tu corazón). Para pasar de una estación a otra realizas una pausa activa de 60 segundos, haces el recorrido del circuito hasta terminar todas las estaciones, esto indica que has completado una serie.

A continuación, anota en tu cuaderno el siguiente circuito que luego vas a practicar:

Estación 1. Brazos	Estación 2 Agilidad	Estación 3 Abdominales	Estación 4 Piernas	Estación 5 Flexibilidad
En cuclillas, avanzar adelante con las manos apoyadas en el suelo sin mover los pies, hasta quedar con el cuerpo extendido, luego regresar	Saltar, en el mismo sitio, separando piernas y brazos al mismo tiempo (los brazos se elevan lateralmente	Echado de espaldas en el suelo con las piernas flexionadas a 90°, las manos detrás de la cabeza con los dedos entrelazados. Flexionar y extender la cadera, tocando	Parado y con los brazos extendidos hacia arriba, realiza la flexión de piernas y cadera hasta los 90° con los brazos	Mantener la siguiente posición corporal: en el suelo, arrodillado con los brazos extendidos hacia adelante y manos apoyadas en el suelo; flexiona la cadera, apoya los glúteos sobre los talones y estira los brazos delante de tu cabeza,



atrás con el mismo movimiento a la posición inicial.	hasta la altura de los hombros).	con los codos las rodillas durante la flexión y con la espalda el suelo en la extensión.	extendidos adelante, luego regresar a la posición inicial.	lo más lejos posible. Permanece con las manos apoyadas en el suelo con los dedos extendidos hacia adelante.
--	----------------------------------	--	--	---

ACTIVIDAD 2: Acondicionando mis capacidades físicas con procedimientos específicos.

- Practica tu activación corporal general, que debe durar de 5 a 10 minutos. A continuación prepárate, vamos a empezar. Organiza el circuito que anotaste en la actividad anterior marcando en el piso con una tiza o cinta, cinco (5) estaciones, las puedes distribuir en círculo o en la forma que prefieras de acuerdo con el espacio disponible en casa. Luego, realiza un breve ensayo

- Ahora es momento de empezar a recorrer el circuito. Inicia por la estación N° 1, realiza la mayor cantidad de repeticiones durante 15 segundos (para el caso de la estación de flexibilidad, solo se mantiene la posición corporal de estiramiento durante ese mismo tiempo). Ahora tienes 60 segundos de pausa activa para que vayas a la estación N° 2, seguidamente harás lo mismo con las demás estaciones hasta completar el recorrido del circuito. Al terminar el recorrido de las 5 estaciones has completado la primera serie. Debemos completar tres series. Ahora descansa dos (2) minutos, camina y respira suave, bebe agua para hidratarte.

• Ten en cuenta que si al realizar alguno de los ejercicios **sientes malestar, te sientes muy agotado o cansado, debes suspender la actividad.**

ACTIVIDAD 3: Creando mi circuito de ejercicios para mejorar mis capacidades físicas

Ahora, te invitamos a resolver el siguiente reto. Usa tu imaginación y elabora tu propio circuito de ejercicios para mejorar tus capacidades físicas de fuerza, flexibilidad y resistencia. Debes organizarlo con seis estaciones y ejercicios diferentes a los practicados (15 segundos de trabajo en cada estación, 60 segundos para pasar a la siguiente estación y dos minutos de descanso entre cada serie).

Ten en cuenta lo siguiente:

- Con base en la información sobre la ejercitación en circuito, la práctica que acabas de realizar y los videos que has observado, puedes elegir algunos ejercicios que sean de tu agrado; y a partir de ello, modifica, adapta o crea los ejercicios que necesites para organizar un circuito que te ayude a mejorar tus capacidades físicas.
- Considera que los videos en los cuales has observado cómo las personas se ejercitan en circuito sirven solo de referencia. Sigue tu propio ritmo, lo más importante es ejercitarte cuidando tu salud y tu seguridad personal. Pide ayuda a un adulto de tu familia si lo consideras necesario

Para finalizar:

- Al finalizar tu actividad realiza ejercicios suaves de 5 minutos, para que vuelvas a la normalidad: respira (inhala profundamente y exhala con suavidad). Realiza estiramientos muy suaves de todo el cuerpo.
- Recuerda que después de la actividad física debes asearte todo el cuerpo, ponerte ropa limpia y cómoda, hidratarte bebiendo la cantidad suficiente de agua, y consumir alimentos saludables.
- **No olvides anotar en tu cuaderno el circuito que has elaborado. Si deseas puedes tomar fotos o hacer un pequeño video del circuito elaborado. Archívalos en tu portafolio. Si deseas consultar más información sobre los circuitos, puedes buscar en otras páginas web o puedes llamarnos para orientarte**

¿QUÉ APRENDEN LAS Y LOS ESTUDIANTES CON ESTAS ACTIVIDADES?

- Realizar actividad física, usando la ejercitación en circuito para mejorar sus capacidades físicas
- Reconocer la importancia y el beneficio de la actividad física y la alimentación para su salud y calidad de vida.

CHAMPAGNAT CALIDAD.

PROF. FRANK ROMERO.