



**FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 10**  
**TÍTULO DE LA UNIDAD: "VIVENCIAMOS EL ESPIRITU MARISTA"**  
¡DEPORTE! una vida saludable

**TEMA: RELACIONO MIS CAPACIDADES FÍSICAS CON MI SALUD**

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.

## RELACIONO MIS CAPACIDADES FÍSICAS CON MI SALUD

### Lee con Atención Por favor:

En primer lugar, vamos a ver un video que están colgados en la página web de nuestro colegio que propone el MINEDU en la estrategia "Aprendo en Casa" del nivel secundario y vamos a tratar de conocer sobre las capacidades físicas y la buena alimentación, Te paso el link para que puedas visualizarlo.

Video N° 1: <https://www.youtube.com/watch?v=JwFqEWCK7nw>

Video N° 2: <https://www.youtube.com/watch?v=ymRzLLhxhql>

Video N° 3: <https://www.youtube.com/watch?v=4Gc4XGnLa4Y>

• Luego de ver los videos reflexiona a partir de las siguientes preguntas, y 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?

### Ejercitación en circuito

Considera que la ejercitación en 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 (debe alternarse o combinar los ejercicios para cada segmento corporal). El recorrido del circuito se hace siguiendo la dirección de las agujas del reloj. El número de estaciones es variable, se recomienda entre 6 y 12; sin embargo 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.

Según tus posibilidades y el resultado que obtuviste en el test de Ruffier - Dickson, se puede realizar una segunda y tercera serie; además es recomendable descansar al menos dos minutos entre cada serie. El circuito se puede trabajar dos o tres veces a la semana, dependiendo de la condición de tu organismo

### **A continuación, anota en una hoja el siguiente circuito que luego vas a practicar:**

- Estación 1 (Brazos): En cuclillas, avanzar adelante con las manos apoyadas en el suelo sin mover los pies, hasta quedar con el cuerpo extendido, luego regresar atrás con el mismo movimiento a la posición inicial.
- Estación 2 (Agilidad): Saltar, en el mismo sitio, separando piernas y brazos al mismo tiempo (los brazos se elevan lateralmente hasta la altura de los hombros).
- Estación 3 (Abdominales): 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 con los codos las rodillas durante la flexión y con la espalda el suelo en la extensión.



- Estación 4 (Piernas): Parado y con los brazos extendidos hacia arriba, realiza la flexión de piernas y cadera hasta los 90° con los brazos extendidos adelante, luego regresar a la posición inicial.
- Estación 5 (Flexibilidad): 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, lo más lejos posible. Permanece con las manos apoyadas en el suelo con los dedos extendidos hacia adelante.

Ten en cuenta que practicas actividades físicas en casa desde que empezó la emergencia sanitaria, eso significa que en tu organismo se han producido ciertos cambios fisiológicos que ahora te permiten estar en condiciones de realizar ejercicios en circuito (sin embargo, si no estás bien de salud no intentes practicar esta actividad).

Además, debes tener a la mano tu hoja con el gráfico y los ejercicios del circuito a practicar, un lapicero para las anotaciones que necesites hacer y un reloj para controlar el tiempo (tanto en la activación corporal, así como el tiempo de ejecución de los ejercicios, la pausa activa y el descanso entre una serie y otra, si fuera el caso).

#### **ACTIVIDAD: ACONDICIONANDO MIS CAPACIDADES FÍSICAS CON PROCEDIMIENTOS ESPECÍFICOS:**

Ahora, ubícate en el espacio de tu casa que has elegido, tómate el pulso antes de empezar y anótalo en tu hoja. 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 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. Si deseas puedes colocar en cada estación el nombre de cada ejercicio. Luego, realiza un ensayo para que te familiarices con la rutina de ejercicios. Inicia en la estación N° 1, luego pasas a la segunda, y así hasta terminar el circuito. En este ensayo realiza dos o tres repeticiones por ejercicio en cada estación, haz una pequeña pausa antes de pasar a la siguiente estación, hasta que termines de conocer el circuito completo. **¿Estás listo?**
- Luego, tómate el pulso antes de empezar y anótalo en tu hoja. Ahora es momento de empezar a recorrer el circuito. Inicia por la estación N° 1, realiza la mayor cantidad de repeticiones con intensidad moderada (sigue tu propio ritmo de acuerdo con tus posibilidades) **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, tómate el pulso y anótalo en tu hoja. Debemos completar tres series. Ahora descansa dos (2) minutos, camina y respira suave, bebe agua para hidratarte. A continuación, empieza la segunda serie, recorriendo las estaciones hasta terminar el circuito, tómate el pulso y anótalo en tu cuaderno. Descansa dos (2) minutos y luego debes completar la tercera serie, tómate el pulso y anótalo en tu hoja.
- Ten en cuenta que si al realizar alguno de los ejercicios sientes malestar o al terminar la primera serie del circuito te sientes muy agotado o cansado, debes suspender la actividad y pedir a algún familiar que te ayude.
- Investiga sobre la importancia de la alimentación para recuperar energías después de realizar actividad física.
- Es momento para reflexionar: ¿Qué crees que ha sucedido en tu organismo durante la ejercitación en circuito? ¿Cómo podría ser la relación entre la actividad física que has realizado y tu alimentación?

#### **ACTIVIDAD: 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). Si deseas puedes utilizar algún material disponible en casa. Además, escribe un texto corto (dos párrafos) sobre la importancia de la alimentación para recuperar energías después de la actividad física.

**REALIZA CON AYUDA DE TUS PADRES Y ENVÍAME ALGUNA EVIDENCIA A MI CORREO EDUARDOVELASCOARIAS@GMAIL.COM O AL WATHSAPP.**