



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N°12

TÍTULO DE LA UNIDAD: "VIVENCIAMOS EL ESPÍRITU MARISTA"

TEMA: RELACIONO ALIMENTOS, GASTO CALÓRICO Y ACTIVIDAD FÍSICA PARA MANTENER MI SALUD

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 5 A-B-C-D
DOCENTE: DANNY ERIK SIMEON COAQUIRA PAXI		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
ASUME UNA VIDA SALUDABLE	COMPRENDE LAS RELACIONES ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN, POSTURA E HIGIENE PERSONAL DEL AMBIENTE Y LA SALUD	Elabora un plan de actividades para mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) tomando en cuenta su estado nutricional, su gasto calórico diario, sus prácticas alimentarias y las características de la actividad física que practica, e interpretando los resultados de las pruebas que miden su aptitud física.

RELACIONO ALIMENTOS, GASTO CALÓRICO Y ACTIVIDAD FÍSICA PARA MANTENER MI SALUD

En esta semana trataremos sobre "Cuidando mi cuerpo y manteniendo mi salud en la emergencia sanitaria". En esta semana trabajaremos lo siguiente: "Relaciono alimentos, gasto calórico y actividad física para mantener mi salud", donde podrás reflexionar y comprender la importancia de una alimentación saludable y la práctica de actividad física para la salud. Empecemos por preguntarnos: ¿Qué entendemos por alimentación saludable, balance energético y actividad física? ¿Qué prácticas diarias son importantes para cuidar la salud?

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: "Primer tutorial: paso básico de festejo" (Elenco San Juan de Dios Cusco) Enlace: https://www.youtube.com/watch?v=mD3NusJQ_X8

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.



Por otro lado, coexisten la malnutrición por déficit (desnutrición y anemia) y por exceso debido al consumo de alimentos de alto contenido energético y bajo valor nutricional. Además, la comida procesada, conocida como chatarra, ha producido cambios en la alimentación, lo cual ha incrementado el sobrepeso y la obesidad.

Recomendaciones para la alimentación saludable:

Promovidas por el Ministerio de Salud:

- **Prepara tus comidas con alimentos naturales y disponibles en tu localidad** (consumir sin exagerar la cantidad; evitando la comida chatarra).
- **Evita el consumo diario de alimentos procesados** (Elige alimentos con menos contenido de azúcar y sal, revisando las etiquetas).
- **Protege tu salud evitando el consumo de alimentos ultraprocesados** (gaseosas, jugos envasados, golosinas, galletas dulces y saladas, panes y queques empaquetados, etc.).
- **Consume diariamente frutas y verduras** (acompañar cada comida con una porción de frutas y verduras de colores variados, bien lavadas).
- **fortalece tu cuerpo y mente comiendo diariamente un alimento de origen animal** (consume carnes rojas, 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, disminuye las frituras).



- **Que no falten las menestras** (lentejas, frijoles, arvejas, pallares, garbanzos, habas, son fuentes de proteína de origen vegetal y brindan energía al organismo).
- **Cuida tu salud; evita el sobrepeso disminuyendo el consumo de azúcares en tus comidas y bebidas** (acostúmbrate a disfrutar de infusiones y refrescos preparados en casa sin azúcar, reemplaza el consumo de gaseosas y jugos envasados por agua y jugos naturales).
- **Cuida tu peso consumiendo 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. Evita servirte el plato lleno o repetirlo).

PRACTICA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

- **Mantente saludable tomando de 6 a 8 vasos de agua al día** (agua pura, infusiones o jugos de frutas sin azúcar, etc. El agua que tomas debe ser segura, es preferible tomar agua hervida).
- **Mantén tu cuerpo y mente activos y alertas** (es importante que cada miembro de la familia tenga una rutina de actividad física: las tareas domésticas como barrer, lavar, trapear o baldear pueden ser parte de tu rutina de actividad física, realiza al menos 30 minutos o más de actividad física al día, puedes caminar, correr, subir y bajar escaleras, montar bicicleta, etc. Promueve la práctica grupal de ejercicios, juegos, baile, estiramiento y movilidad, deportes con tu familia y tus amigos

HÁBITOS SALUDABLES

Son aquellos comportamientos y prácticas permanentes que adopta una persona en su vida diaria para favorecer su bienestar físico, mental y social. Están relacionados con la alimentación e hidratación, con la actividad física, con la higiene y con la recuperación o descanso.

BALANCE ENERGÉTICO

Los alimentos se almacenan en el cuerpo transformándose en grasa que pueden ser utilizadas como energía cuando estos, no están disponibles. Una caloría se puede entender como la unidad de energía que aportan al organismo los alimentos. Sin embargo, esa capacidad del organismo de almacenar grasa pone a las personas en riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad si no se regula la ingesta de alimentos a las necesidades de energía.

Las calorías consumidas necesitan mantener un equilibrio con las calorías utilizadas en las funciones internas del cuerpo, actividades de la vida diaria y actividades físicas. Es así que para subir de peso se requiere consumir más energía o calorías que las que se gastan y para perder peso se necesita gastar más que lo que se consume. Para mantener un peso corporal saludable se necesita balancear la energía que consumimos a través de los alimentos con la energía que gastamos. En resumen, para que exista balance energético, la energía ingerida (calorías que entran: alimentos y bebidas) debe igualarse a la energía utilizada por el cuerpo (calorías que salen: funciones del cuerpo, actividad física).

SEDENTARISMO Y SALUD

El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: "menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana". La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona: la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse. Se considera que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías. También lo es aquella que solo efectúa una actividad semanal de forma no repetitiva, por lo cual las estructuras y funciones de nuestro organismo no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días, como se requieren..."

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:

Responde en una hoja en blanco o reciclada

1. ¿Qué se entiende por practicar un estilo de vida saludable?
2. ¿Cómo crees que es una alimentación saludable?
3. ¿De dónde obtiene energía el organismo para su funcionamiento diario?
4. ¿Qué consecuencias trae para tu salud una mala alimentación y el sedentarismo?





COMPARTE CON TU FAMILIA UN VIDEO PARA PRACTICAR LA ACTIVIDAD FÍSICA:

Observen juntos el video "Primer tutorial: paso básico de festejo" y traten de aprender los pasos que se muestran, repitan los movimientos hasta que puedan realizarlos siguiendo el ritmo de la música. Ahora, ponte de acuerdo con tu familia y organicen una pequeña coreografía usando los pasos que han aprendido. Pueden organizarse formando un círculo o filas, desplazarse adelante, atrás u otros desplazamientos que puedan o deseen realizar, y, usen la misma música u otra parecida que les permita seguir un ritmo similar. Anota en tu cuaderno la secuencia de movimientos que van a practicar.

PASALA BIEN EN FAMILIA, CREA MOVIMIENTOS DIVIÉRTE AL RITMO DE LA MUSICA



¡TODOS PODEMOS BAILAR!



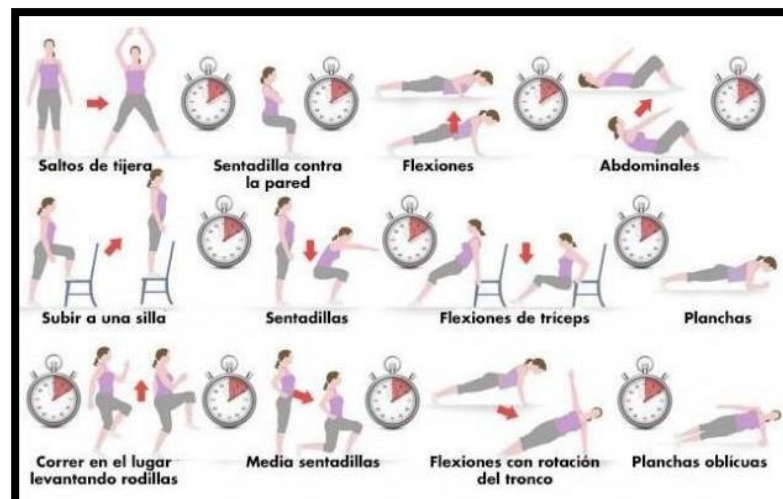
Ahora, es el momento de empezar. Ya organizados, pon la música y realicen la coreografía con los pasos que han aprendido. ¿Qué ha sucedido con la energía o las calorías de tu organismo luego de practicar la actividad física? ¿Qué bebidas puedes tomar para hidratarte: refresco envasado, gaseosa o agua pura? ¿Por qué? ¿Qué necesita el organismo para lograr el equilibrio

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.





I.E. "Champagnat"
Tacna

Sub Dirección de Formación
General



PROF. DANNY COAQUIRA