



Educación Física

INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA
"JUÁN GUERRERO QUIMPER"
"CARPETA DE RECUPERACIÓN
2022-2023"

DIRECTOR	FRANCO VENEL ANDRES FLORES.		
SUB DIRECTOR	PALACIOS VILLANUEVA Ernesto Fidel.		
PERIODO DE EJECUCIÓN	06 SEMANAS	CICLO	SEPTIMO
GRADO	3°	SECCIONES	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, LL, M, N y Ñ
DOCENTES	EDUARDO VERANO – CRISTHIAN BACA		

DATOS DEL (LA) ESTUDIANTE

APELLIDOS:

NOMBRES:

GRADO Y SECCIÓN:

NÚMERO CELULAR ESTUDIANTE:

NÚMERO CELULAR DEL APODERADO:

COMPROMISO DE PARTICIPACIÓN EN EL PLAN DE RECUPERACIÓN

YO: CON DNI: Apoderado del alumno (a) mencionado en este documento, me comprometo a apoyar a mi hijo (a) a que desarrolle y envíe la presente CARPETA DE RECUPERACIÓN. FIRMO la presente en señal de mi compromiso y la de mi hijo (a). FECHA: JOSÉ GALVEZ DE 2023

APODERADO :

DNI:..... TELEF CEL:.....



PROPOSITO DE LA CARPETA DE RECUPERACIÓN ESCOLAR

Esta carpeta de recuperación escolar de Educación Física tiene como propósito lograr que el estudiante alcance el nivel esperado y así poder alcanzar y consolidar las competencias que no lograste, proporcionándote una base que te ayude a enfrentar diversas situaciones de su vivir diario. Está orientado a desarrollar, fortalecer y avanzar en el desarrollo de sus competencias de una forma integral, con el fin de garantizar el cumplimiento de este propósito Educativo. Contiene actividades con contenidos diversos orientados a que puedas alcanzar las competencias que deberás desarrollar para que puedas consolidar los aprendizajes del año.

¿QUIÉNES PARTICIPAN EN EL PERIODO DE RECUPERACIÓN? Se encuentren en inicio ("C") en el desarrollo de sus competencias. Que no tengan evidencias de sus avances por abandono, matrícula tardía, asistencia no continua. Estudiantes que se hayan encontrado imposibilitados de una participación regular por alguna barrera que lo haya impedido: estudia y trabaja, enfermedad, discapacidad permanente o temporal, entre otros impedimentos. Estén en proceso ("B"), si el docente lo considera necesario

ESTA GUÍA TE ACOMPAÑARÁ:

En la carpeta encontrarás temas de aprendizaje que podrás realizar a lo largo de estas 6 SEMANAS y son las siguientes.

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N° 1

- 1- El calentamiento
- 2- Reconozco mi condición física mediante el test de Ruffier.
- 3- Ejecuto un circuito físico de 6 estaciones.

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N° 2

- 1- Cálculo del IMC.
- 2- Cálculo del TMB.
- 3- Cálculo del FAF.
- 4- Practicamos un tipo de actividad física.

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N° 3

- 1-Alimentos Reguladores, constructores y Energéticos.

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N° 4

- 1- Actividades deportivas NATACION.

- En cada experiencia tendrás que resolver un cuestionario que demuestre lo que has aprendido.



“I.E.E JUAN GUERRERO QUIMPER”
EDUCACION FISICA SECUNDARIA - 2022
ACTIVIDADES DE RECUPERACION DE
LOS APRENDIZAJES 2022 - 2023



**1° “RECONOZCO MI CONDICIÓN FÍSICA A TRAVÉS DEL
TEST DE FRECUENCIA CARDIACA, ASÍ COMO ACTIVIDADES
DE ACTIVACIÓN DURANTE UNA
RUTINA DE EJERCICIOS FÍSICOS.”**

ALUMNO		GRADOS:	3°	SECCIONES	
--------	--	---------	----	-----------	--

COMPETENCIA 2	CAPACIDAD 2	DESEMPEÑO	EVIDENCIA
2- ASUME UNA VIDA SALUDABLE	Incorpora Practicas Que Mejoran Su Calidad De Vida	- Participa en actividades de diferente intensidad de acuerdo con sus intereses personales, desarrollando sus capacidades condicionales y ejecutando de manera autónoma actividades de activación.	“ RECONOZCO MI CONDICIÓN FÍSICA AL APLICAR EL TEST DE RESISTENCIA CARDIO DE RUFFIER DICKSON .”
RETO ó PROPOSITO	- Identificar tu capacidad cardiovascular para hacer ejercicios físicos - Establecer la intensidad y duración de los ejercicios con base en los resultados obtenidos		

I. SITUACIONES DIDACTICA. QUERIDOS ESTUDIANTES

A CONTINUACIÓN, HEMOS PREPARADOS PARA USTEDES UN TEST DE RESISTENCIA AERÓBICA MUY SENCILLO PARA QUE USTEDES PUEDAN REALIZAR EN SUS HOGARES, LEE LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:

CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD: TIENES 20 Segundos por cada **ACTIVIDAD FÍSICA** a realizar por **1 minuto** de descanso.

- Prioriza tu seguridad en los espacios donde desarrolles la actividad. Deben estar libres de cualquier objeto que te pueda dañar, así como los materiales a utilizar no deben afectar a tu salud.
- Busca un espacio y tiempo adecuado del día para que puedas realizar la actividad. Ten en cuenta que cualquier actividad física se debe realizar antes de consumir alimentos o mínimo dos horas después de comer.
- Ten en cuenta que al inicio es recomendable que desarrolles las actividades en compañía de una persona adulta. Según vas progresando lo puedes realizar sola(o) y de forma rutinaria.
- Si tienes problemas de salud, no desarrolles la actividad hasta que te encuentres en buen estado.

RECUERDA SIEMPRE:

- 1- Tomar el pulso antes de realizar la actividad.
 - 2- Calentar durante 8 a 12 minutos como mínimo.
 - 3- Desarrollar la actividad.
 - 4- Vuelta a la calma, relajación, estiramiento, soltura, respiración profunda (inhala y exhala cerrando los ojos).
 - 5- El aseo personal.
 - 6- Y en todo momento que desees hidratarte toma agua por sorbos.
- Realiza la actividad física con ropa suelta, holgada y cómoda.

EL CALENTAMIENTO

1.- ¿Qué es el calentamiento?



El calentamiento es la parte inicial de cualquier sesión de entrenamiento, competición deportiva y práctica de diversas actividades físicas. Es un conjunto de actividades o ejercicios físicos que se ejecutan antes de realizar un esfuerzo físico más intenso, preparando al organismo para posteriores esfuerzos más exigentes.

TIPOS DE CALENTAMIENTO:

CALENTAMIENTO GENERAL: Es aquel destinado a prepararnos para cualquier tipo de actividad posterior, sirve para todo y para todos. Está compuesto por ejercicios generales que abarca todas las partes del cuerpo y grandes grupos musculares.

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO: Se realiza después del calentamiento general, y su objetivo es preparar al organismo para la actividad concreta que vayamos a realizar siendo un calentamiento especial diseñado para el deporte que se va a realizar. En él se utilizan ejercicios propios de cada especialidad deportiva ejemplo: (baloncesto: bote del balón), se utilizan los materiales deportivos propios (balones, raquetas...), y se incide sobre los músculos que más se van a utilizar.

- **Ahora Realiza el Test de frecuencia Cardíaca propuesta Abajo.** –
- **Busca tú pulso** en la parte anterior ZONA RADIAL DE LA MUÑECA.
- **Busca tú pulso** en la ZONA CARÓTIDA DEBAJO DEL MAXILAR DERECHO.
- **NOTA: TIENES 20 Segundos Por cada Actividad FÍSICA a realizar** por **1 minuto de descanso** de las 5 pruebas de esfuerzo FÍSICO luego, coloca el número. Según corresponda en la casilla de la **tabla de control de descanso de BORG, SUERTE:**



IDENTIFICO MI CAPACIDAD CARDIOVASCULAR ANTES DE REALIZAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA



PROFESOR: EDUARDO HUMBERTO VERANO PEREYRA. CEL: 995731160

ALUMNO:

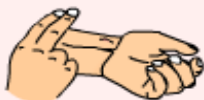
GRADO Y SECC

Test de Ruffier (resistencia cardiovascular)

Este test nos da una idea de la resistencia y fortaleza del corazón.

PROCEDIMIENTO:

1.-Toma tus pulsaciones por minuto en reposo (**valor X**)



2.- Haz 30 flexiones intensas.



3.-Toma inmediatamente tus pulsaciones por minuto (**valor Y**).



4.-Toma tus pulsaciones un minuto después (**valor Z**).



¡ojo!



5.- Mete X,Y,Z en la fórmula y pulsa = .

$$\frac{\boxed{X} + \boxed{Y} + \boxed{Z} - 200}{10} = \boxed{}$$

Valores de Resistencia cardiovascular

Menor de 1: Magnífico: como un deportista.

De 1 a 5: Muy bueno

De 5 a 10: Normal

De 10 a 15: Bajo: refuerza tu corazón.

Mayor de 15: Muy bajo: acude al médico

FRECUENCIA CARDIACA		
Grupo	Edad	Latidos por minuto
RN	Nacimiento - 6 semanas	120-140
Infante	7 semanas - 1 año	100-130
Lactante mayor	1 - 2 años	100-120
Pre-escolar	2 - 6 años	80-120
Escolar	6 - 13 años	80-100
Adolescente	13 - 16 años	70-80
Adulto	16 años y más	60-80

2- PROPONGO UN CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO APLICADO A UN CIRCUITO FISICO DE 6 ESTACIONES.

1° CALENTAMIENTO GENERAL:

- a)
- b)
- c)

2° CALENTAMIENTO ESPECIFICO:

- a)
- b)
- c)

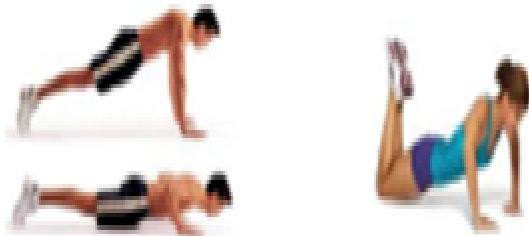
2° ¡Te doy la bienvenida al siguiente tema de aprendizaje!

EJECUTO UN CIRCUITO FISICO DE 6 ESTACIONES

Luego de un previo calentamiento ejecutar el circuito físico que a continuación se detalla, coloca al costado (sobre los puntitos) de cada ejercicio las repeticiones que has realizado en cada estación. Debes realizar 2 series en otras palabras

hacer las 6 estaciones por 2 veces. Recuerda que en cada estación debes realizar el ejercicio durante 20'' (segundos) y de estación a estación descansar durante 1' minuto y de la primera serie a la segunda un descanso de 3' (minutos)

1- FUERZA DE BRAZOS



2- FUERZA ABDOMINAL



3-SENTADILLAS



4- VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO



5- COORDINACIÓN



6- AGILIDAD



ME AUTOEVALÚO

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN PARA EL APRENDIZAJE		Si	No
PROCEDIMIENTOS PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.	¿Es importante identificar mi Frecuencia Cardíaca antes de realizar una actividad física?		
	¿Me ha tomado mucho tiempo ubicar los puntos o zonas de la toma de pulso?		
	¿Pienso que debo realizar un calentamiento previo al iniciar mi actividad física?		
	¿Es importante realizar la relajación y estiramiento al finalizar mi actividad física?		

Meta cognición

¿Es importante conocer nuestra Frecuencia Cardíaca antes de realizar una actividad física?

¿Por qué?

- Rpta

¿Qué recomendaciones les daría a aquellas personas que no realizan su Calentamiento antes de realizar una Actividad Física?

- Rpta.

¿Qué beneficios tiene para la salud realizar el calentamiento antes de una rutina de ejercicios?

- Rpta

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N° 2

2° “Reconozco y calculo mi IMC – TMB y mi FAF”

COMPETENCIA 2	CAPACIDAD 2	DESEMPEÑO	EVIDENCIA
2- ASUME UNA VIDA SALUDABLE	Comprende las relaciones entre actividad física, alimentación, postura e higiene personal y de ambiente, y la salud	Evalúa sus necesidades calóricas diarias en función del gasto energético que le demanda la práctica de actividad física para mantener su salud	“RECONOZCO MI CONDICIÓN FÍSICA AL APLICAR LOS TESTS DE IMC, TMB Y FAF
RETO o PROPOSITO	Reconocer los resultados y saber en qué condición se encuentra mi organismo para iniciarse en la actividad física.		

1° ¡Te doy la bienvenida al siguiente tema de aprendizaje!

IMC

INDICE DE MASA CORPORAL

Es una medida calculada de su peso con relación a su estatura. Este número sirve como una estimación rápida de la grasa Corporal. Clasifica a las personas en categorías de peso, tales como con bajo peso, normal, con sobre peso y con obesidad.

El IMC se calcula al dividir el peso en kilogramos sobre el cuadrado de la talla en metros (kg/m²). Según la OMC (2014), Un IMC mayor a 25 kg/m² se define como sobre peso, y un índice de masa corporal mayor a 30 kg/m² como obesidad.

Tabla de Índice de Masa Corporal para adolescentes de ambos sexos

Edad (años)	MUJERES			
	BAJO PESO	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
10	≤13.5	16.6	≥19.0	≥22.6
11	≤13.9	17.2	≥19.9	≥23.7
12	≤14.4	18.0	≥20.8	≥25.0
13	≤14.9	18.8	≥21.8	≥26.2
14	≤15.4	19.6	≥22.7	≥27.3
15	≤15.9	20.2	≥23.5	≥28.2
16	≤16.2	20.7	≥24.1	≥28.9
17	≤16.4	21.0	≥24.5	≥29.3
18	≤16.4	21.3	≥24.8	≥29.5
19	≤16.5	21.4	≥25.0	≥29.7

Edad (años)	HOMBRES			
	BAJO PESO	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
10	≤13.7	16.4	≥18.5	≥21.4
11	≤14.1	16.9	≥19.2	≥22.5
12	≤14.5	17.5	≥19.9	≥23.6
13	≤14.9	18.2	≥20.8	≥24.8
14	≤15.5	19.0	≥21.8	≥25.9
15	≤16.0	19.8	≥22.7	≥27.0
16	≤16.5	20.5	≥23.5	≥27.9
17	≤16.9	21.1	≥24.3	≥28.6
18	≤17.3	21.7	≥24.9	≥29.2
19	≤17.6	22.2	≥25.4	≥29.7

Fuente: Organización Mundial de la Salud, 2007

1.- Calcula tu IMC y la de 2 integrantes más de tu familia y señala en el cuadro si tienes bajo peso, peso Normal, sobre peso u obesidad.

2.- ¿Por qué es importante conocer tu IMC?

2° ¡Te doy la bienvenida al siguiente tema de aprendizaje!

TMB TASA METABOLICA BASAL

El metabolismo basal es el valor mínimo de energía que la célula necesita para subsistir. En el caso de las personas, hablamos de tasa metabólica basal (TMB) como la cantidad mínima de energía que una persona necesita, en estado de reposo, para llevar a cabo aquellas funciones vitales necesarias para el correcto funcionamiento del organismo, así como por ejemplo el latir del corazón, la respiración o la regulación de la temperatura corporal.

Gracias a la tasa metabólica basal podemos conocer con gran exactitud la cantidad de calorías que Nuestro cuerpo demanda para realizar las funciones más básicas y con estos datos en mano ser Capaces de implementar cambios, tanto a nivel nutricional como el gasto calórico, que nos permitan Regular nuestras necesidades o intereses.

El TMB se calcula aplicando la siguiente fórmula.

Hombres	$\text{TMB} = (10 \times \text{peso en kg}) + (6,25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años}) + 5$
Mujeres	$\text{TMB} = (10 \times \text{peso en kg}) + (6,25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años}) - 161$

1.- Calcula tu TMB y la de 2 integrantes de tu familia.

2.- ¿Por qué es importante conocer tu TMB?

3° ¡Te doy la bienvenida al siguiente tema de aprendizaje!

CALCULO DE TU FACTOR DE ACTIVIDAD FISICA FAF

Si te basa en la actividad física que realizas podrías calcular tus necesidades de calorías diarias Según estos parámetros:

	Calorías diarias necesarias
Poco o ningún ejercicio	TMB X 1,2
Ejercicio ligero (1-3 días a la semana)	TMB X 1,375
Ejercicio moderado (3-5 días a la semana)	TMB X 1,55
Ejercicio fuerte (6-7 días a la semana)	TMB X 1,725
Ejercicio muy fuerte (2 veces al día, entrenamientos muy duros)	TMB X 1,9

1.- Calcula tu FAF y la de 2 integrantes de tu familia.

2.- ¿Por qué es importante conocer tu FAF?

4° ¡Te doy la bienvenida al siguiente tema de aprendizaje!

“Practicamos un tipo de Actividad Física”

TERCER AÑO

En esta actividad, conoceremos sobre los tipos de actividad física que existen, para luego elegir una rutina, considerando tus condiciones físicas.

Tipos de actividad física: **AERÓBICAS y ANAERÓBICAS**

1- ACTIVIDADES FÍSICAS AERÓBICAS:

Son aquellas actividades que sirven para mejorar la resistencia aeróbica.

La actividad aeróbica es cualquier tipo de movimiento que obligue a los músculos a utilizar oxígeno. Esta también hace que el corazón bombee sangre a todo el organismo. Deben practicarse de forma gradual. **EJEMPLOS:** caminar, correr, nadar, bailar, saltar, subir escaleras, etc. Provocan que el organismo el transporte oxígeno a través de los pulmones y el corazón. Cuando se ejecutan de forma repetida, dichos órganos se adaptan para enviar más oxígeno a los músculos que lo necesitan.

Actividad Física Moderada (Aeróbicas):

Es toda actividad física o de juego que nos permite respirar más rápido, así como **hablar al mismo tiempo**; pero no se puede cantar. Durante esta actividad, sentimos que aumentan los latidos cardiacos (se puede notar en el pecho, en el cuello o en la muñeca). Acompañado de una sensación de calor. Además, dependiendo de la condición física de cada uno, se puede aguantar más o menos tiempo.

ACTIVIDADES CARDIOVASCULARES O AERÓBICAS:

También se pueden llamar cardiorrespiratorias porque exigen que el cuerpo transporte oxígeno usando el corazón y los pulmones.

Cuando se realiza este tipo de ejercicios de forma repetida, el corazón y los pulmones se fortalecen. se adaptan son más eficaces y enviar más oxígeno a los músculos que trabajan.

LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR: es la capacidad que tiene para llevar a cabo tareas que requieren el empleo de grandes grupos musculares durante varios minutos. Y Se puede mejorar practicando actividades por periodos cada vez más largos, pero debe aumentarse de forma gradual tanto la intensidad como la duración. **Por ejemplo:** correr, bailar, saltar, nadar, caminar, subir escaleras, etc...

2- ACTIVIDAD FÍSICAS ANAERÓBICAS:

Son aquellas actividades donde el organismo trabaja con bajo nivel de oxígeno exigiéndose, es una actividad breve y de gran intensidad donde el metabolismo se desarrolla exclusivamente **EJEMPLO:** pesas, carreras de velocidad y ejercicios que requieran gran esfuerzo en poco tiempo.

Actividad Física Intensa (Anaeróbicas):

Son actividades en las que la respiración y la frecuencia cardiaca aumentan incluso más cuando se realiza la actividad, pero no nos permite hablar.

LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Actividades Físicas Condicionales

Son aquellas actividades Físicas de FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD. Para ello, participarás en las siguientes actividades:

Actividades Físicas Coordinativas

Son aquellas habilidades motrices tales como saltos y desplazamientos, lanzamientos y atrape, giros, Equilibrio, Óculo Manual y Óculo Pedal entre otras y de manera general se fortalecen.

IDENTIFICA Y REFLEXIONA COLOCANDO EN LA CASILLA EN BLANCO A QUE TIPO Y CAPACIDAD FÍSICA BÁSICA PERTENECEN LAS SIGUIENTES IMÁGENES según la clasificación anterior.























Ahora reflexionamos

1- EMPAREJA: ¿Cuáles son los pasos a seguir antes, durante y después de realizar una actividad física enuméralos en orden de ejecución?

- | | |
|----|----------------------------------|
| 1) | a) Aseo personal |
| 2) | b) Calentamiento físico |
| 3) | c) Hidratación |
| 4) | d) Control de pulsaciones 1 |
| 5) | e) Actividad física |
| 6) | f) Ejercicios de vuelta la calma |
| 7) | g) Control de pulsaciones 2 |

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°3

"RECONOZCO LOS VALORES NUTRICIONALES DE LOS ALIMENTOS"

COMPETENCIA 2	CAPACIDAD 2	DESEMPEÑO	EVIDENCIA
2- ASUME UNA VIDA SALUDABLE	Comprende las relaciones entre actividad física, alimentación, postura e higiene personal y de ambiente, y la salud	Evalúa sus necesidades calóricas diarias en función del gasto energético que le demanda la práctica de actividad física para mantener su salud	"Reconozco los valores nutricionales de los alimentos constructores, reguladores energéticos"
RETO o PROPOSITO	• Saber el valor nutricional de los alimentos que consumimos diariamente.		

1° ¡Te doy la bienvenida al siguiente tema de aprendizaje!

ALIMENTOS CONSTRUCTORES, REGULADORES Y ENERGÉTICOS

Alimentos Constructores, Energéticos e Reguladores -

Los alimentos los obtenemos de algunos nutrientes participan en la formación de tejidos órganos proporcionan energía e calor.

CONSTRUCTORES: Son los alimentos ricos en **PROTEÍNAS**. Son los encargados de formar la masa muscular, regenerar tejidos y la piel importante para el crecimiento, Actúan en la formación de los Órganos, músculos y Tejidos, participan en la función metabólicas, como como en la producción de algunas enzimas.

REGULADORES: Son los alimentos ricos en **VITAMINAS, MINERALES Y FIBRAS**. Que Regulan el sistema inmunológico, endócrino, nervioso y respiratorio. Las fibras regular la función intestinal.

ENERGÉTICOS: Son los alimentos ricos en **CARBOHIDRATOS e LÍPIDOS**. Y que proporcionan energía, que es fundamental para nuestra sobrevivencia los encontramos en los Cereales Carbohidratos y Lípidos.

TIENEN QUE SER CONSUMIDOS TODOS LOS DÍAS. Pero hay que tener cuidado con el grupo los energéticos, porque consumidos en nos ocasiona sobrepeso, que es perjudicial para la salud.

ALIMENTOS CONSTRUCTORES, REGULADORES Y ENERGETICOS

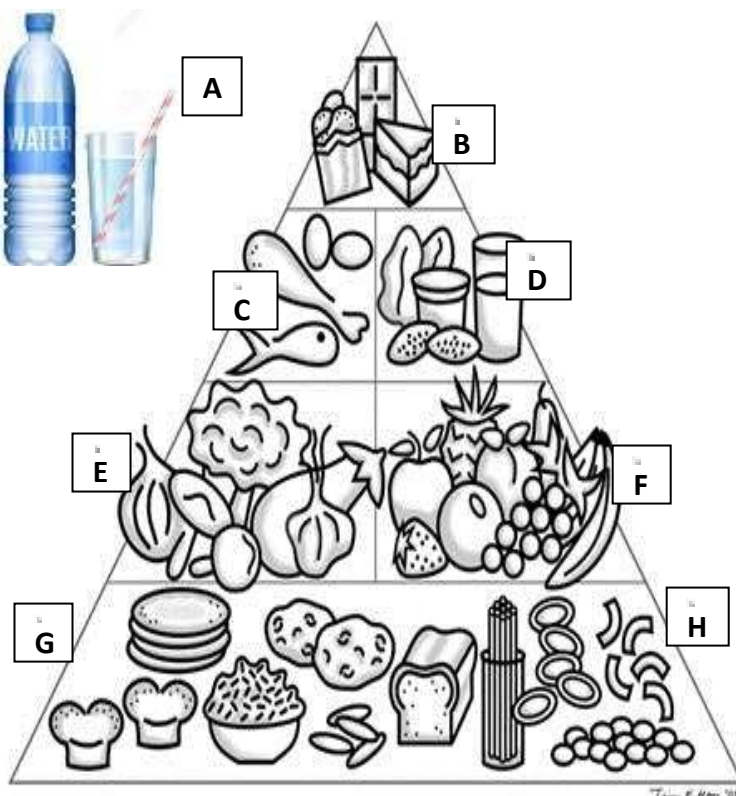


GRUPO	COMPONENTES	NUTRIENTES BÁSICOS
CONSTRUCTORES	Carnes em geral Visceras Ovos Leguminosas Leite e derivados (exceto manteiga e creme de leite)	PROTEÍNAS
REGULADORES	Hortalças em geral Frutas em geral	VITAMINAS MINERAIS FIBRAS
ENERGÉTICOS	Cereais Feculentos Azúcar Mel Óleos e gorduras	CARBOIDRATOS LÍPIDIOS

RECUERDA: Realizar **30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIOS** para obtener los siguientes beneficios: **1-Tener un Corazón Sano. 2-Huesos y Músculos Fuertes. 3-Mejora Nuestro Humor. Ayuda a Mantener un Peso adecuado y Saludable. 5-Nos Previene de las Enfermedades.**

ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS O COMIDA CHATARRA

EL ALTO CONSUMO DE PRODUCTOS ULTRA PROCESADOS, CONOCIDOS COMO COMIDA 'CHATARRA', pueden generar enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión y debilitar el sistema inmunológico, lo que aumenta el riesgo de que las personas desarrollen un mal pronóstico por la COVID-19, advirtieron especialistas del Ministerio de Salud (Minsa).



GRUPO ALIMENTICIO	Coloca la letra donde corresponda
VITAMINAS	
MINERALES	
CARBOHIDRATOS	
FIBRA	
GRASAS O LÍPIDIOS	
ENERGÉTICOS	
PROTEINAS	

AHORA REFLEXIONO Y RESPONDO LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

Después de observar las imágenes y leer los textos, respondemos las siguientes preguntas:

¿Cómo podemos cambiar nuestros hábitos alimenticios para mejorar nuestra salud?

¿Según la Pirámide Nutricional Escribe 3 ejemplos de cada uno de los alimentos que contengan:

A- GRASAS:

B- PROTEÍNAS:

C- VITAMINAS:

D- MINERALES:

E- CARBOHIDRATOS:

¿Cuáles son los riesgos si consumimos comida "chatarra"?

¿Qué alimentos debes integrar a tu dieta nutricional para evitar la anemia?

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N° 4

REALIZO ACTIVIDADES COORDINATIVAS A TRAVES DE LA NATACION

COMPETENCIA 2	CAPACIDAD 2	DESEMPEÑO	EVIDENCIA
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Muestra coordinación (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones.	Denota cierto dominio y coordinación en actividades acuáticas.
RETO o PROPOSITO	• Reconocer las actividades previas para iniciarse en la natación.		

1° ¡Te doy la bienvenida al siguiente tema de aprendizaje!

ACTIVIDADES DEPORTIVAS NATACION

CONCEPTO: La natación es el desplazamiento a través del agua, mediante el uso de las extremidades corporales y por lo general sin utilizar ningún instrumento artificial. Es un deporte aeróbico y coordinativo donde trabajan todos los grupos musculares y que mejora la resistencia.

ESTILO ESPALDA



ESTILO PECHO



ESTILO MARIPOSA



ESTILO CROL



En nuestras clases de natación nos preparamos para aprender ¿cuál de estos estilos?

Recuerda la secuencia de las actividades previas para su práctica:

1ra clase

2da clase

3ra clase

4ta clase

5ta clase

Si fuese tu caso, ¿Cuál fue el motivo de que no participes en las clases?

.....

EDUARDO HUMBERTO VERANO PEREYRA

PROFESOR DE EDUCACION FISICA