

INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA
JUAN GUERRERO
QUIMPER



CARPETA DE
RECUPERACIÓN 2022 DE
CUARTO AÑO “ ”

ALUMNO (a):

.....

ZAMBRANO ALBITREZ ANGEL F.
Prof. EDUCACION FISICA Y DEPORTES.

2022

¡Te doy la bienvenida a ESTA CARPETA DE RECUPERACIÓN!

En esta carpeta encontraras actividades que deberás desarrollar considerando las condiciones físicas e intereses. siguiendo las indicaciones propuestas para lograr las competencias, aquí encontraras diversas actividades que serán muy beneficiosas para tú salud física y emocional y tipos de actividad física que existen, en ella también podrás elegir una rutina de ejercicios y alimentación saludables propuestas con alimentos de tu región.

Su contenido no es algo para presumir o avergonzarse. Esta tabla debe reflejar nuestra condición física en un momento determinado, y nos debe hacer reflexionar sobre si es adecuado o no, que mejorar y que mantener. La ficha debe ser verídica y respetando la honestidad, el respeto se valorará la claridad y la presentación (con letra legible).

FICHA BIO ANTROPOMETRICA **DATOS PERSONALES**

INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA **“ JUAN GUERRERO QUIMPER ”**



APELLIDOS Y NOMBRES:

GRADO Y SECCIÓN:.....

DOMICILIO:

FECHA DE NACIMIENTO: TIPO DE SANGRE:

TELF. CASA O EN CASO EMERGENCIA:

SUFRES ALGUNA ENFERMEDAD, ALERGIA EXPLICA:

HAS SIDO OPERADO, EXPLICA:

APELLIDOS Y NOMBRES PADRE:

NÚMERO CELULAR:

APELLIDOS Y NOMBRES MADRE:

NÚMERO CELULAR:

APELLIDOS Y NOMBRES MADRE:

HAS TENIDO COVID-19: FECHA:

CUANTAS VACUNAS TIENES CONTRA EL COVID:

LIC. ZAMBRANO ALBITREZ ANGEL F.
COORDINADOR DEL AREA
EDUCACION. FISICA

DATOS BIOANTROPOMÉTRICOS

ANTROPOMETRÍA							
PESO:							
TALLA							
PERÍMETRO TORÁXICO	NORMAL						
	INSPIRACIÓN						
	ESPIRACIÓN						
	DIFERENCIA						
PLANTIGRAFÍA (SITUACIÓN DEL PIÉ Marca con una X)							
PIÉ NORMAL	PIÉ PLANO	CAVO PIÉ					
							
(SITUACIÓN DE LA COLUMNA Marca con una X							
CIFOSIS	LORDOSIS	ESCOLIOSIS	NORMAL				
							

ENFERMEDADES QUE PADECE

ASMA		TBC		ANEMIA	
CARDIACA		VISIÓN		AUDICIÓN	
GARGANTA		NARIZ		OTRA	
CONDICIÓN FÍSICA ESPECIALES DIFERENTES				SÍ	NO
DESCRIBA LA NECESIDAD FÍSICA					

TESTS DE RUFFIER TOMA DEL PULSO

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**).



APRECIACIÓN

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

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

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

20 Destacado

18 Satisfactorio

16 Proceso

14 Inicio

12 Deficiente

EVALUO MIS CAPACIDADES FÍSICAS - 2022

1- EJECUCIÓN DEL CALENTAMIENTO GENERAL DE (8 á 10 MINUTOS:)

PRUEBAS FÍSICA DE LA EVALUACIÓN DE MIS CAPACIDADES FÍSICAS 2022

1-	SALTO VERTICAL SIN IMPULSO	1er. Intento		2do.. Intento	
2-	FUERZA:	BRAZOS: PLANCHAS	ABDOMINAL	PIERNAS: BANCO SUECO	
	NOTA:				
3-	FLEXIBILIDAD:	FLEXIÓN VENTRAL:	ARCO DORSAL:	SPAGAT:	FLEX.VENTRAL PIERNAS SEPARADAS
	DESTACADO 18-20				
	SATISFACT. 14-17				
	EN PROCESO 11-13				
	EN INICIO 00-10				
4-	VELOCIDAD:	25 METROS		50 METROS	
5-	RESISTENCIA:	3 MIN CARRERA AERÓBICA.		5 MIN CARRERA AERÓBICA.	

Ahora Tomando en cuenta el problema de la contaminación del aire y sus repercusiones para la salud y el bienestar de las personas, conocerán diversos tipos de actividades físicas e identificarán qué podrían hacer para desarrollarlas de manera segura. Asimismo, para comprender los beneficios que proporciona cada tipo de actividad física a la salud, practicarán una que está relacionada con el trabajo cardiovascular.

VER VIDEO:

- 1- **EL CAMBIO CLIMÁTICO Y LA SALUD:** <https://www.youtube.com/watch?v=F-Rsj3eKJrA>
- 2- **LA CONTAMINACIÓN Y EL EFECTO INVERNADERO:** https://www.youtube.com/watch?v=gXweeQ_2fRo
- 3- **IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA:** <https://www.youtube.com/watch?v=EQ7bSmV-8mk>
- 4- **LA CONDICIÓN FÍSICA:** <https://www.youtube.com/watch?v=XiPNfke777Y>

Tipos de actividad física: Aeróbicas para estar en forma

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.

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). Acompaña de 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 envían 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, Trotar, 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

1- Actividades Físicas Condicionales

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

VER VIDEO 03: <https://www.youtube.com/watch?v=CsMUaoXreTA>

2- 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.

VER VIDEO 01: <https://www.youtube.com/watch?v=jeuMuq-ni4o>

VER VIDEO 02: <https://www.youtube.com/watch?v=SCGhftqIDXM>

VER VIDEO 03: <https://www.youtube.com/watch?v=uyAf49xmFjA>

Los tipos más importantes de actividad física para la salud

1. **Actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico):** trote liviano, caminar, desplazarse en bicicleta, bailar, jugar fútbol.
2. **Actividades relacionadas con la fuerza y/o la resistencia muscular:** subir escaleras, levantar cargas, saltar.
3. **Actividades relacionadas con la flexibilidad:** agacharse, estirarse, girar.
4. **Actividades relacionadas con la coordinación:** juegos con pelota, bailar.

La fuerza muscular es la capacidad motora que permite a las personas vencer una resistencia u oponerse a esta mediante una acción tensora de la musculatura.

La flexibilidad es la capacidad de las articulaciones para desplazarse en todo su rango de movimiento. La mejora de la flexibilidad resulta beneficiosa para la calidad de vida.

La resistencia aeróbica es la adaptación del cuerpo para mantener una actividad en forma prolongada resistiendo la fatiga. Involucra a varios sistemas, entre ellos, el cardiovascular, el respiratorio, el metabólico y el aparato locomotor. Por eso, estar bien acondicionado en forma aeróbica genera beneficios para todos estos sistemas.

La coordinación es la capacidad que integra el sistema nervioso y el aparato locomotor para generar y limitar los movimientos. Esta cualidad es necesaria durante toda la vida para realizar actividades cotidianas en forma enérgica y con menor riesgo de caídas.

Intensidad de la actividad física

La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o una actividad.

Actividad física moderada

Requiere un esfuerzo moderado que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco.

Aumenta la frecuencia de la respiración y el calor corporal (puede producir sudor). Por ejemplo: Caminar a paso rápido o trotar, bailar, jardinería, tareas domésticas, participación activa en juegos y deportes con niñas y niños, y paseos con animales domésticos

Actividad física intensa

Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca, además, del calor corporal, por lo que se produce sudor para poder evaporar y perder el calor que se va generando con el ejercicio intenso. Por ejemplo: Correr, acelerar el paso en una subida, pedalear fuerte, hacer ejercicios aeróbicos como nadar; bailar con buen ritmo, deportes y juegos competitivos: fútbol, vóley, hockey, básquetbol

¿Qué son las actividades de coordinación?

Son las que consiguen que **el cerebro y el sistema nervioso** trabajen de forma conjunta con **huesos y músculos**. El resultado son **movimientos suaves, precisos y armónicos**.

Ejemplos: mantener el **equilibrio corporal** sobre una pierna o sobre la barra de ejercicios. **Juegos de coordinación** de la **vista y los pies**, Ejemplo: dar **patadas a un balón** o También pueden ser otros para coordinar **vista y mano**, Ejemplo: los deportes **de raqueta, básquet, vóley, pin pon, tenis** y actividades, como **agacharse, estirarse y girar**. **Otros.** Todo tipo de **actividad física**, hay que **empezar poco a poco para que el cuerpo se adapte**.

RECONOCEMOS NUESTRO PULSO

- **EL PULSO** Es número de veces que el corazón late durante cierto periodo, por lo general un minuto. Es una onda de presión provocada por la expansión de las arterias como consecuencia de la circulación de sangre bombeada por el corazón.

El pulso se mide en áreas por las que pasa cerca una arteria (conducto que lleva sangre del corazón a todos los órganos), y se le identificará por el nombre que de ésta se tome, pudiendo ser:

En cuello (carotideo), En dorso del pie (pedio), En ingle (femoral), En muñeca (radial), En sien (temporal), En tetilla izquierda de bebés (pulso apical), Parte interna del brazo (humeral), Parte interna del pliegue del codo (cubital), otros...

EL ÍNDICE CARDÍACO MÁXIMO PERSONAL (ICMP)

Para conocer se utiliza la siguiente fórmula:

Varones:

ICMP = 220 pulsaciones – tu edad

Damas:

ICMP = 226 pulsaciones – tu edad

ALGUNAS CONSIDERACIONES

- Rápidas o taquicardias: Frecuencia superior a los 100 lpm.
- Lentas o bradicardias: Frecuencia por debajo de los 60 lpm.
- Ratones: 500-600 latidos por minuto: esperanza de vida de uno o dos años.
- Ballena y elefante: 20-30 latidos por minuto: esperanza de vida de unos 60 años (a esta edad los animales son considerados longevos).
- Hombre: 70 latidos por minuto: esperanza de vida actual mayor de 70 años.

REFLEXIONAMOS SOBRE LO APRENDIDO EN NUESTRAS PRÁCTICAS DE ACTIVIDAD FÍSICA:

A continuación, Leeremos el siguiente texto y Reflexionaremos sobre nuestra práctica de actividad física y la importancia de hacerlo con regularidad. Luego respondemos las siguientes preguntas:

CIRCULACIÓN DE LA SANGRE: La sangre se transporta a todo el cuerpo a través de los vasos sanguíneos, unos tubos llamados arterias y venas. El proceso de transportar la sangre en todo el cuerpo se llama circulación. Juntos, el corazón y los vasos sanguíneos componen el aparato cardiovascular.

EL FLUJO DE SANGRE A TRAVÉS DEL CORAZÓN

El corazón bombea sangre a todas las partes del cuerpo. La sangre suministra oxígeno y nutrientes a todo el cuerpo y elimina el dióxido de carbono y los elementos residuales. A medida que la sangre viaja por el cuerpo, el oxígeno se consume y la sangre se convierte en *desoxigenada*.

1- La sangre desoxigenada regresa del resto del cuerpo al corazón a través de la *vena cava superior* (VCS) y la *vena cava inferior* (VCI), las dos venas principales que llevan la sangre de vuelta al corazón.

2- La sangre desoxigenada entra a la aurícula derecha (AD), o cavidad superior derecha del corazón.

3- Desde allí, la sangre fluye a través de la *válvula tricúspide* (VT) hacia adentro del ventrículo derecho (VD), o cavidad inferior derecha del corazón.

4- El ventrículo derecho (VD) bombea sangre desoxigenada a través de la *válvula pulmonar* (VP) hacia la arteria pulmonar principal (APP).

5- Desde allí, la sangre fluye a través de las arterias pulmonares derecha e izquierda hacia adentro de los pulmones.

6- En los pulmones, se le incorpora oxígeno y se le retira dióxido de carbono a la sangre durante el proceso de respiración. Después de que la sangre recibe oxígeno en los pulmones, se llama sangre *oxigenada*.

7- La sangre oxigenada fluye desde los pulmones de vuelta adentro de la aurícula izquierda (AI), es decir, la cavidad superior izquierda del corazón, a través de cuatro venas pulmonares.

8- Luego, la sangre oxigenada fluye a través de la *válvula mitral* (VM) hacia adentro del ventrículo izquierdo (VI) o cavidad inferior izquierda.

9- El ventrículo izquierdo (VI) bombea la sangre oxigenada a través de la *válvula aórtica* (VAo) hacia la *aorta* (Ao), la principal arteria que transporta sangre oxigenada al resto del cuerpo.

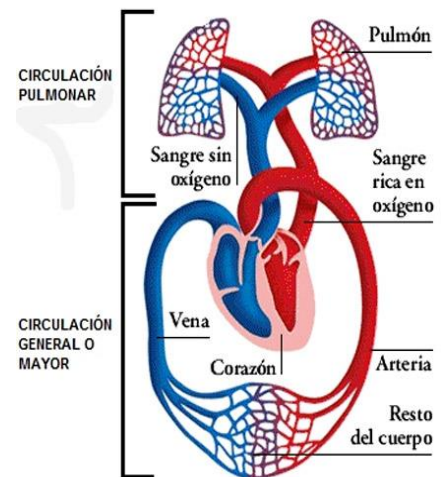


IMAGEN DE LA CIRCULACIÓN:

ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN:

Estirarse es algo espontáneo y natural que demanda nuestro cuerpo; nos relaja y nos quita de encima la tensión diaria. Cuando nos despertamos solemos desperezarnos haciendo un movimiento instintivo de estiramiento que el cuerpo adopta para recuperarse; también lo hacemos para aliviar la fatiga después de un esfuerzo. No obstante, solemos estirarnos poco, sin dedicarle a este sencillo ejercicio el tiempo suficiente.

En el ritmo de vida actual muchas veces existe un déficit de actividad física que puede derivar en sobrepeso y estrés. Si bien raramente este último se considera un problema de primer orden, la realidad es que influye negativamente en la salud de nuestro cuerpo y mente.

A lo largo de un día normal debemos estirarnos, por ejemplo, si hay que mantener una misma posición largo rato sentados frente al ordenador o la televisión. Después del ejercicio físico también es muy importante estirarnos, eliminar toxinas y recuperar el tono muscular normal. Además, esto nos ayuda a mejorar la lubricación de nuestras articulaciones, ya que permite el aumento de la producción de líquido sinovial.

Así, mediante los estiramientos conseguimos básicamente tres beneficios: prepararnos para la actividad, recuperarnos de la fatiga y relajarnos. A continuación, vamos a hacer hincapié

especialmente en este último aspecto.

El estrés, el cansancio y las sobrecargas por esfuerzo o el trabajo habitual ocasionan rigidez muscular y dolor. El músculo se contrae por la acumulación de toxinas que dificultan la circulación. Mediante el estiramiento conseguimos recuperar el tono normal del músculo, liberar toxinas y que fluya la circulación. Los estiramientos reducen la fatiga y nos proporcionan una sensación de bienestar y alivio. El estiramiento ha de ser razonable, sin dolor, para devolver al músculo su longitud normal sin provocar lesiones.

Las emociones, ansiedad y angustia también provocan rigidez en nuestro cuerpo, ya que lo que afecta a nuestro sistema nervioso se transmite a nuestros músculos. Un músculo no elimina la fatiga hasta que no se relaja y se extiende hasta volver a su longitud habitual. Al lograrlo, la sangre también consigue fluir libremente. Por otra parte, el estiramiento facilita el autoconocimiento y diálogo interior con nuestro cuerpo, e incrementa el descanso psíquico. En este sentido, el estiramiento facilita la relajación mental (Durand, 1992, p. 25) [como se cita en Castro, 2009].

BENEFICIOS DE LOS ESTIRAMIENTOS

- 1-Nos producen una sensación de placer, alivio y bienestar.
- 2-Mantienen la elasticidad muscular.
- 3-Mantienen la movilidad de las articulaciones.
- 4-Facilitan la corrección de una mala postura.
- 5-Disminuyen el riesgo de lesión.
- 6-Facilitan el aprendizaje deportivo.
- 7-Aumentan la relajación física y psíquica.
- 8-Reducen la tensión muscular y las molestias musculares.
- 9-Favorecen la conciencia corporal.
- 10-Favorecen la producción de endorfinas, hormonas que calman.

AHORA RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- 1- **¿Qué aprendimos en esta actividad?**
- 2- **¿Qué debemos hacer antes de realizar una actividad física?**
- 3- **¿Qué beneficios nos proporciona saber reconocer nuestra resistencia cardiorespiratoria?**
- 4- **¿Qué debemos hacer al finalizarla una actividad física ?**
- 5- **AHORA sigue las Orientaciones y Recomendaciones que se proporciona en las siguientes fichas, Para la Práctica De Actividad Física Saludable Aplicación del Tests de Ruffier de Resistencia Cardiovascular, acompañada de Ejercicios de Respiración, Relajación según sus necesidades y posibilidades de su Contexto en Familia.**
- 6- **Aplica el tests multiple a 3 miembros de tu familia anotando en la ficha que se adjunta su frecuencia Cardíaca.**

RECUERDA SEGUIR ESTAS RECOMENDACIONES ANTES DE REALIZAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA AERÓBICA:

- 1- Aplica el Tests de tú frecuencia Cardíaca.
- 2- Realiza tú Calentamiento, Activación Corporal o Elongación de 8 á 12 minutos (Recuerda realizar movimientos de Flexión, Extensión, Circunducción y estiramiento de los segmentos corporales de la Cabeza, brazos, piernas y Tronco.
- 3- Luego, desplazamientos: camina o trotando sobre el sitio donde estén. Para finalizar la activación corporal, practicar estiramientos o elongaciones suaves sin forzar las articulaciones y los músculos, manteniendo por unos segundos flexiones o extensiones de los segmentos corporales (brazos, piernas y tronco).
- 4- Ahora Desarrolla tú Actividad Propuesta.
- 5- Finaliza tu Actividad con Vuelta a la Calma con Ejercicios de Respiración Profunda (Inhala y Exhala cerrando los ojos), relajación, estiramiento, soltura corporal,
- 6- Hidrátate, toma agua antes, durante y después de realizar una actividad física aeróbica.
- 7- Realizarte el Aseo Personal Protocolo de Bio Seguridad de las medidas preventivas de contagio.

AHORA PRACTICA UNA ACTIVIDAD FÍSICA PROPUESTA DURANTE 15 A 30 MINUTOS, TENIENDO EN CUENTA:

Todo lo aprendido hasta el momento, así como nuestra propia práctica, para mejorar y evaluar constantemente nuestros avances en beneficio de la salud.

- 3- Finalizada nuestra actividad física, nos recuperaremos con estiramientos o elongaciones, y con ejercicios de relajación.

REFLEXIONA A QUE ACTIVIDAD FÍSICA CORRESPONDE:

ALUMNO:	GRADO Y SECC
----------------	---------------------

En las siguientes imágenes observa y Escribe en los recuadros en blanco a que

	Escala de Borg	
0	Reposo	
1	Muy muy Suave	
2	Muy Suave	
3	Suave	
4	Algo Duro	
5	Duro	
6	Más Duro	
7	Muy Duro	
8	Muy muy Duro	
9	Máximo	
10	Extremadamente Máximo	

TEST RUFFIER DE MI FRECUENCIA CARDIACA

X		Y		Z		200		
	+		+		-		=	
10								

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

NOTA REFERENCIAL:

20 Puntos.

18 Puntos.

16 Puntos.

14 Puntos.

12 Puntos

MÍ ACTIVIDAD FÍSICA PROPUESTA

Coloca el Grado de fatiga o Cansancio según la escala de Borg que corresponda

	ACTIVIDADES FÍSICAS	Que Actividades desarrollan este tipo de actividad física	¿Qué actividades físicas podríamos practicar en nuestro hogar o comunidad?	¿En qué ambiente de nuestro hogar o comunidad podríamos practicarla?	GRADO de Fatiga Cansancio
01	DE TRABAJO CARDIOVASCULAR AERÓBICO	Ejemplo: Caminatas Trote ligero baile	Baile 10 MIN.	Sala	3
02	DE FUERZA				
03	DE RESISTENCIA				
04	DE COORDINACIÓN				

NOTA: Recuerda que tienes 30 Seg. para realizar cada uno de las 3 Actividades Condicionales por 1min. Descanso y 10 min. para la Actividad de Coordinación (para el Baile)



"TEST DE BURPEES"

RESISTENCIA ANAERÓBICA LÁCTICA CUARTO AÑO

Fue creado en 1930 por el el fisiólogo Royal H. Burpee (1898-1987) de la Universidad de Columbia (Estados Unidos, desarrolló en su tesis doctoral un ejercicio sencillo, pero de gran intensidad, que no necesitase utensilios externos para medir la agilidad y la coordinación.

Posteriormente en ejército Americano lo incorpora en 1942 como evaluación de aptitud para alistar soldados para la II Guerra mundial. Te pedían que en 20 " repitieras los movimiento e hicieras tantos "Burpees" como pudieras en este tiempo. Más adelante, en 1946 el test pasa a **DURAR 1 MINUTO**.

El test de Burpee es un Test fuerza y resistencia Anaeróbica Cardiovasculas y uno de los ejercicios más duros que podemos hacer en nuestra propia casa. Consiste en realizar un ejercicio sin parar hasta prácticamente llegar a la extenuación. Así mediremos la resistencia y podremos controlar los progresos.

OBJETIVO:

El objeivo es MEDIR LA RESISTENCIA ANAERÓBICA

DESARROLLO DEL TEST: El alumno realiza el siguiente ejercicio el mayor número de veces posibles en un tiempo de 1 MINUTO. El ejercicio consta de

VIDEO 1 TEST DE BURPEES: <https://www.youtube.com/watch?v=OUFIP1oZVmA>

El anaeróbico Láctico trabajo de esfuerzo físico MUY Intenso de MÁS TIEMPO de hasta 2 minutos.

El anaeróbico Aláctico trabajo de esfuerzo físico MUY Intenso de MENOS TIEMPO hasta 10 segundos.

COMO EJECUTAR EL TEST DE BURPEES



BAREMO BURPEES	
Número de repeticiones	Estado
0-30	Malo
31-40	Normal
41-50	Bueno
51-60	Muy bueno
+60	Excelente



AUTOEVALUACIÓN DEL TEST DE BURPEES EN 1 MIN.	
ALUMNO:	GRADO SECC
Nº REPETICIONES EN 1 Min.	ESTADO

LIC. ZAMBRANO ALBITREZ ANGEL F.
 COORDINADOR DEL AREA
 EDUCACION. FISICA



"INSTITUCION EDUCATIVA EMBLEMATICA JUAN GUERRERO QUIMPER"
EDUCACIÓN FÍSICA SECUNDARIA - 2022



"FICHA EVIDENCIA DE APRENDIZAJE"

PROPONGO Y EJECUTO UN CIRCUITO DE EJERCICIOS DE
5 ESTACIONES FORTALECIENDO MIS CAPACIDADES

ALUMNO (A)		GRADOS:	4°	SECCION	
PROFESOR	Lic. ZAMBRANO ALBITREZ ANGEL FELICIANO	FECHA:			

CIRCUITO DE EJERCICIOS DE 5 ESTACIONES FORTALECIENDO MIS CAPACIDADES FÍSICAS

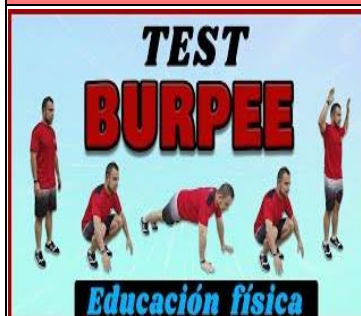
1- EJECUTA UN CALENTAMIENTO ANTES DE INICIAR TU ACTIVIDAD.

2- EJECUTA EL CIRCUITO DE 5 ESTACIONES FORTALECIENDO TUS
CAPACIDADES.

3- FINALIZA TU ACTIVIDAD REALIZANDO EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO E
HIDRATATE.

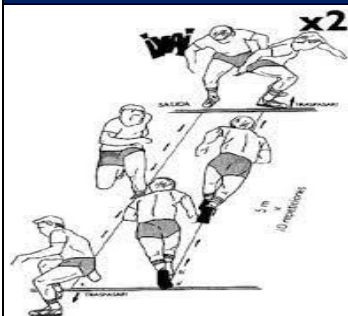


ESTACIÓN 1: RESISTENCIA CARRERA



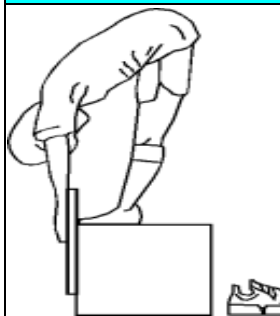
INTENTO 1	
INTENTO 2	
VALORACIÓN	
NOTA	

ESTACIÓN 5: VELOCIDAD- AGILIDAD



INTENTO 1	
INTENTO 2	
VALORACIÓN	
NOTA	

ESTACIÓN 2: FLEXIBILIDAD DE TRONCO



INTENTO 1	
INTENTO 2	
VALORACIÓN	
NOTA	

ESTACIÓN 4: COORDINACIÓN Polichinela



INTENTO 1	
INTENTO 2	
VALORACIÓN	
NOTA	

ESTACIÓN 3: FUERZA ABDOMINAL



INTENTO 1	
INTENTO 2	
VALORACIÓN	
NOTA	

ALIMENTACIÓN Y SALUD HUMANA

¡Te doy la bienvenida a esta Actividad promoviendo una alimentación saludable!

¡Hola! En esta actividad, Proponemos Un Plan De Alimentación Balanceada Y Actividad Física Saludable Semanal de acuerdo a nuestro contexto para mejorar la salud y nuestro bienestar, teniendo en cuenta lo aprendido en esta experiencia.

¡Será súper divertido !

VEAMOS LOS SIGUIENTES VIDEOS:

VIDEO 01 LA ALIMENTACIÓN SANA PIRÁMIDE ALIMENTARIA:

<https://www.youtube.com/watch?v=6ZtiP7bI538>

VIDEO 02 EL PLATO DE ALIMENTACIÓN BALANCEADO Y SALUDABLE:

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

VIDEO 03 Promoviendo hábitos de alimentación saludable:

<https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKq95H8c>

VIDEO 04 LA ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN Y DESCANSO:

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

Recordemos lo aprendido sobre la actividad física saludable

Observemos estas imágenes sobre la pirámide de la actividad física y la alimentación, para reflexionar sobre su relación con nuestras prácticas saludables en familia.

PIRAMIDE DE ACTIVIDAD FÍSICA ALIMENTACIÓN



HIDRATOS	PROTEÍNAS
Son la mejor fuente de energía para el crecimiento el mantenimiento, la actividad física y mental.	Son la materia prima de las células y los tejidos. Necesarias para el desarrollo muscular.
GRASAS	FIBRAS, VITAMINAS MINERALES
Las grasas forman parte de todas las células de nuestro cuerpo, son imprescindible para la salud.	Las fibras dan saciedad. Favorecen al tránsito intestinal. Disminuyen la absorción de grasa y colesterol.
	Las Vitaminas regulan todos los procesos químicos del cuerpo.
BALANCE	Los Minerales ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.
	TRAINER

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 como y la piel importante para el crecimiento , Actúan en la formación de los Organos, músculos y Tejidos, participan en la función metabólicas, como como en la producción de algunas enzimas.(Carnes, Viseras, legumbres...)

REGULADORES: Son los alimentos ricos en **VITAMINAS, MINERAIS Y FIBRAS**. Que regulan el sistema inmunológico, endócrino, nervioso y respiratorio. Las fibras regular la función intestinal. (Hortalizas y frutas)

ENERGÉTICOS: Son los alimentos ricos en **CARBOIDRATOS e LIPÍDIOS**. Y que proporcionan energía, que es fundamental para nuestra sobrevivencia los encontramos en los Cereales Carbohidratos y Lípidos. (Azúcar, cereales, féculas, miel aceites...)

RECODAMOS Y REFORZAMOS NUESTROS CONOCIMIENTOS ACERCA DE LA ALIMENTACIÓN

En esta actividad recordaremos y reforzaremos nuestros conocimientos sobre la alimentación balanceada acorde a la actividad física que realizamos diariamente. Con la ayuda de la EdA 6 con las actividades 1 "Diagnosticamos nuestro requerimiento calórico diario y practicamos nuestra actividad física preferida" y la actividad 13 "Planteamos el plan de alimentación y actividad física saludable para nuestro bienestar." Para consolidar nuestros conocimientos primero debemos recordar algunas de las clasificaciones de los alimentos:

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS:

1- SEGÚN SU FUNCIÓN

CONSTRUCTORES: carnes, pescado, huevos, leche, queso, etc.

ENERGÉTICOS: pan, papa, fideos, patata, etc.

REGULADORES: hortalizas, cebolla, pepino, pimentón, acelga, espinaca, frutas, etc.

2-SEGÚN SU ORIGEN Y FUNCIÓN

DE ORIGEN ANIMAL (carnes, pescado, huevos, leche, etc.)

DE ORIGEN VEGETAL (frutas, verduras, legumbres, etc.)

DE ORIGEN MINERAL (agua, sal, etc.)

A continuación, te presento un cuadro con los principales nutrientes que necesitamos consumir a diario para el buen funcionamiento de nuestro organismo, cuando realizamos actividad física.

Nutrientes esenciales

 CARBOHIDRATOS Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.	 GRASAS Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.
 FIBRA Produce heces abundantes y blandas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.	 PROTEÍNAS Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.
 VITAMINAS Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.	 MINERALES Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.

CUADRO DE ALIMENTOS, NUTRIENTES Y ACTIVIDAD FÍSICA

ALIMENTOS	NUTRIENTES	ACTIVIDAD FÍSICA
Cereales, hortalizas, leche, frutas, verduras y dulces	Carbohidratos (principal fuente de aporte de energía al organismo)	Una persona que realiza actividad física con frecuencia tiene mayores necesidades nutricionales para disponer de más energía. Los nutrientes que proveen de energía al organismo son los carbohidratos y las grasas. Las proteínas solo se emplean como energía en determinadas situaciones especiales
Productos lácteos, aceites, frutos secos, carne y pescado	Lípidos o grasas (son también una fuente de reservas de energía para el organismo)	La cantidad de energía (calorías) que necesita el organismo depende principalmente de la intensidad y de la duración de la actividad física. En general las actividades de resistencia aeróbica necesitan de energía (calorías) constante durante periodos prolongados por tanto se consume mayor cantidad de grasas que de carbohidratos. En cambio, en las actividades de fuerza o potencia muscular, el organismo utiliza una cantidad elevada de energía en un periodo breve, por lo cual se consume principalmente carbohidratos.
Carne, pescado, leche y derivados, huevos, legumbres (frijoles, garbanzos, arverjas.)	Proteínas: reparan los tejidos y aumentan las defensas.	
Se pueden encontrar en la mayor parte de los alimentos	Vitaminas: sustancias químicas (indispensables para el correcto funcionamiento del organismo)	Según la recomendación de la OMS / FAO / UNO los macro nutrientes deben consumirse en un porcentaje diario de 50-75% de carbohidratos 15-30% de lípidos o grasas y 10-15% de proteínas.
Se encuentran en diferentes alimentos y bebidas en formas de sales. Se encuentran en forma líquida formando parte de los alimentos como verduras, frutas, etc.	Minerales: sustancias que desempeñan distintas funciones en el organismo.	Es recomendable una buena hidratación antes, durante y después de la actividad física. Al día aproximadamente 8 vasos con agua.

Alimentación y actividad física saludable

1) elegir alimentos naturales como la base de la alimentación; 2) evitar alimentos procesados y ultraprocesados para prevenir enfermedades; y 3) practicar un estilo de vida saludable. Así, los mensajes están divididos en tres temáticas, de la siguiente manera:

Temática A: Prefiere y elige alimentos naturales como la base de tu alimentación y evita los alimentos ultraprocesados. Conjunto de mensajes que promueven la elección y consumo de alimentos naturales como frutas, vegetales, menestras, carnes, leche y cereales que son ricos en fibra, hierro y diversos minerales y nutrientes. Asimismo, se recomienda consumir con moderación los alimentos procesados como quesos, pan, mermeladas o jamones, entre otros, por cuanto contienen cantidades elevadas de sal o azúcar. Del mismo modo, se sugiere evitar alimentos ultraprocesados, como bebidas gaseosas, jugos de frutas azucarados envasados, yogures azucarados y con colorantes, papas fritas envasadas, entre otros.

Temática B: Prepara comidas y platos con alimentos naturales, y recurre a la rica y variada tradición culinaria del Perú. Conjunto de mensajes que promueven la comida casera y preparaciones culinarias tradicionales, que se adaptan perfectamente a una cocina que al mismo tiempo es saludable y sabrosa.

Temática C: Practica un estilo de vida saludable. Conjunto de mensajes que describen prácticas como beber agua, hacer ejercicio cotidianamente, evitar permanecer largas horas sentado y mantener una actitud crítica ante la publicidad de comidas y bebidas ultraprocesadas.

1-Elige y disfruta todos los días de la variedad de alimentos naturales disponibles en tu localidad.

2-Reduce el consumo de alimentos procesados para proteger tu salud.

3-Pon color y salud en tu vida consumiendo diariamente frutas y verduras.

4-Fortalece tu cuerpo y mente comiendo diariamente un alimento de origen animal, como carnes, vísceras, sangrecita, pescado, huevos y lácteos.

5-Que no te falten las menestras; son sabrosas, muy saludables y se pueden preparar de muchas formas.

6-Cuida tu Salud; evita el sobrepeso disminuyendo el consumo de azúcares en tus comidas y bebidas.

7-Cuida tu peso consumiendo con moderación el arroz, el pan y los fideos.

8-Evita la presión alta; para ello, disminuye el uso de sal en tus comidas.

9-Mantente saludable tomando de 6 a 8 vasos de agua al día.

10-Mantén tu cuerpo y mente activos y alertas. Realiza al menos 30 minutos de actividad física al día.

RECOMENDACIONES PARA TENER UNA BUENA ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE

RECUERDA QUE: EL 80% DE LO QUE CONSUMIMOS DEBEN DE SER ALIMENTOS NECESARIOS (frutas, verduras, cereales, proteínas, carnes, carbohidratos moderados)

EL 20% DE LO QUE CONSUMIMOS PUEDE SER ALIMENTOS NO NECESARIOS (dulces, grasas)



Debemos TOMAR 2 LITROS DE AGUA AL DÍA equivalente a 8 vasos con agua.



RECUERDA: Realizar 30 MINUTOS DIARIOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIOS para obtener los siguientes beneficios: 1-Tener un Corazón Sano. 2-Huesos y Músculos Fuertes. 3-Mejora Nuestro Humor. 4-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).

En este sentido, en nuestro país el sobrepeso y la obesidad constituyen un problema de salud pública severo, que se ocasiona por el excesivo consumo de alimentos de bajo valor nutricional y altísimo poder calórico, sumado al sedentarismo y falta de actividad física, que ponen en riesgo la salud de las personas (...).¹

La situación actual de emergencia sanitaria por la COVID 19, que se prolongó hasta el presente año, creó la necesidad de cuidar nuestra salud implementando protocolos de bioseguridad en nuestra vida diaria y mantenernos saludables practicando actividad física con regularidad y una alimentación saludable, a fin de fortalecer nuestro sistema inmunológico y enfrentar cualquier enfermedad.



FÓRMULA PARA ALLAR EL REQUERIMIENTO CALÓRICO DIARIO (RCD.)

AHORA: Calcularemos nuestro **Requerimiento Calórico Diario** multiplicando nuestra TMB por el factor de actividad física, según nuestra práctica diaria. Después, con base en lo aprendido, calcularemos el requerimiento calórico de las personas que nos acompañan en nuestro entorno familiar. **CALCULA TU TMB. (Tasa Metabólica Basal).**

Aplica la fórmula: **TMB x Factor de actividad física = _Requerimiento Calórico Diario (RCD.)**

AHORA CALCULA TÚ REQUERIMIENTO DE CALORIAS DIARIAS COMPLETANDO LOS VALORES:

RCD. HOMBRES= TMB (XXX) X FAF (XXX)= MÍ RCD.=

RCD. MUJERES= TMB (XXX) X FAF (XXX)= MÍ RCD.=



AHORA REFLEXIONO Y RESPONDO LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

Coloca el pulso en los recuadros en blanco según corresponda

ANTES DE REALIZAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA RECUERDA SIEMPRE:

- 8- Tomarte el pulso o tú frecuencia Cardíaca.
- 9- Realiza tú Calentamiento, Activación Corporal o Elongación de 8 á 12 minutos (Recuerda realizar movimientos de Flexión, Extensión, Circunducción y estiramiento de los segmentos corporales de la Cabeza, brazos, piernas y Tronco.
- 10- Luego, desplazamientos: camina o trotando sobre el sitio donde estén. Para finalizar la activación corporal, practicar estiramientos o elongaciones suaves sin forzar las articulaciones y los músculos, manteniendo por unos segundos flexiones o extensiones de los segmentos corporales (brazos, piernas y tronco).
- 11- Ahora Desarrolla tú Actividad Propuesta.
- 12- Finaliza tu Actividad con Vuelta a la Calma con Ejercicios de Respiración Profunda (Inhala y Exhala cerrando los ojos), relajación, estiramiento, soltura corporal,
- 13- Hidrátate, toma agua antes, durante y después de realizar una actividad física aeróbica.
- 14- Realizarte el Aseo Personal Protocolo de Bio Seguridad de as medidas preventivas de contagio.

AHORA PRACTICAMOS EL SIGUIENTE EJERCICIO DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO:

Mantén la espalda recta sin arquear la lumbar y el abdomen apretado. Coloca los brazos estirados a los lados del cuerpo y estira tus dedos como si quisieran tocar el suelo. Eleva los brazos despacio hasta que queden estirados con las manos apuntando al techo. Mantén los hombros bajos.

PROPONGO, PRACTICO Y EVALUO MI ACTIVIDAD FÍSICAS Y DE RELAJACIÓN
PARA MANTERNOS SALUDABLES.”

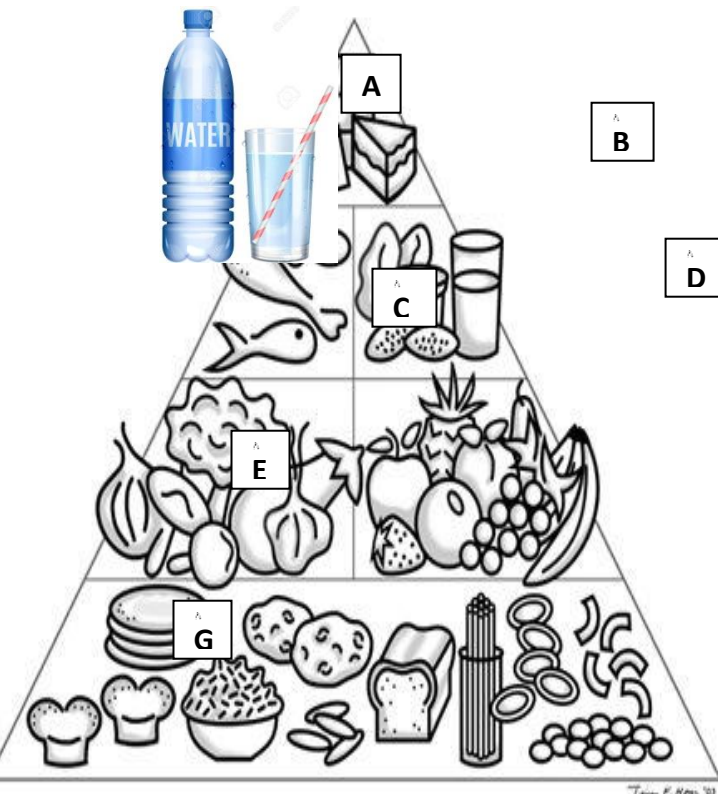
PROPONIENDO LA MEJORA DE MI ALIMENTACIÓN DIARIA

Comidas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno						
Almuerzo						
Cena						
Calorías aproximadas						

PROPONIENDO MI ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE SEMANAL:

Tipo de actividad física	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Aeróbica							
Fuerza							
Flexibilidad							
Coordinación							
Tiempo de práctica en minutos							
Control del pulso al inicio y al final	INICIO						
	FINAL						

AHORA COLOCA LA LETRA EN EL GRUPO AL QUE CORRESPONDA SEGÚN LA PIRAMIDE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:



GRUPO ALIMENTICIO	COLOCA LA LETRA
VITAMINAS	
MINERALES	
CARBOHIDRATOS	
FIBRA	
GRASAS O LÍPIDOS	
ENERGÉTICOS	
PROTEINAS	

AHORA REFLEXIONO Y RESPONDO LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

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

- 1-¿Cómo podemos cambiar nuestros hábitos alimenticios para mejorar nuestra salud?
- 2-¿Cuáles son Tús hábitos de actividad física saludable?
- 3-¿Según la Piramide Nutricional Escribe 3 ejemplos de cada uno de los alimentos contengan:
 - A- GRASAS:
 - B- PROTEÍNAS:
 - C- VITAMINAS:
 - D- MINERALES:
 - E- CARBOHIDRATOS:
- 4-¿Qué son y Cuáles son los alimentos Ultra procesados? EJEMPLOS
- 5-¿Qué significado tiene en el texto la palabra "chatarra"?
- 6- ¿Cuáles son los riesgos si consumimos comida "chatarra"?
- 7-- ¿De qué manera el sedentarismo y la falta de actividad física pueden poner en riesgo la salud de las personas?
- 8- ¿Existirá una relación entre la alimentación y el cuidado de la salud?
- 9- ¿Con cual de las Clasificaciones de la Pirámide de los alimentos, te quedas y por que ?
- 10-¿Qué alimentos debes integrar a tu dieta nutricional para evitar la anemia?

CUAL ES TÚ COMPROMISO RESPECTO AL TEMA TRATADO:

Respuesta:

"EL PLAN DE ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE."

YO ME COMPROMETO A:

AUTOEVALUAMOS NUESTROS AVANCES:

Ahora, nos autoevaluamos para reconocer nuestros avances y qué necesitamos mejorar en nuestros aprendizajes. Marca con un aspa "X" o, de ser el caso, escribe las acciones de mejora que realizarás.

Competencia: Asume una vida saludable.

• ¿Que Aprendimos en esta Actividad?

RESPTA.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	LO LOGRÉ	Estoy en proceso de lograrlo	¿Qué puedo hacer Para mejorar mis aprendizajes?
Practiqué actividad física saludable para indagar sobre el equilibrio de la temperatura corporal.			
Evalué mi balance energético en relación con mi actividad física y mis hábitos de alimentación.			
Expliqué mi propuesta de acciones sobre la actividad física y la alimentación para mi salud y bienestar.			
Pude calcular mi IMC			
Pude calcular mi TMB			
Calcule el FAF			
Estructure un plan de alimentación semanal			
Tomé en cuenta las MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD Y PREVENCIÓN DEL CONTAGIO DEL COVID - 19 para mí y mi familia.			

Gracias

Por su atención.