**Lunes**

**19**

**de Abril**

**Tercero y Cuarto de primaria**

**Vida Saludable**

*Los secretos de mi diario*

***Aprendizaje esperado:*** *Valora sus logros para afrontar nuevos retos en el juego y la actividad física.*

***Énfasis:*** *Identifica las actividades que más disfruta a través del diario de Vida saludable y las realiza.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Hoy aprenderemos un poco sobre los atletas de alto rendimiento ellos son deportistas especializados y platicaremos del triatlón, que es un deporte olímpico que se compone de tres disciplinas diferentes: natación, ciclismo y carrera, se realiza en ese orden y entre cada una de las disciplinas pasamos por una transición. Tenemos:

**Transición 1** – del agua a la bicicleta: esta primera transición se da en el paso de la natación al ciclismo. En las clasificaciones suele indicarse como T1 y en ocasiones, se mide el tiempo que se ha tardado en realizarla.

**Transición T2** – de la bicicleta al asfalto: esta es la transición clave y se realiza en el paso de la bici a la carrera. En este caso, en las clasificaciones se referencia como T2 y también se suele medir el tiempo que se tarda en realizar.

En el triatlón todos los tiempos cuentan y se debe realizar en el menor tiempo posible con el fin de mejorar la duración global de la competencia.

El entrenamiento debe ser muy intenso. Muchos atletas se apoyan de un diario de Vida Saludable y hoy revisaras uno.

El diario es importante para tener registro de mis logros y avances. Empecemos.

**¿Qué hacemos?**

Este diario es distinto: sólo tiene actividad física y otros registros como la alimentación limpieza e higiene. Este empieza con una lista de actividades físicas, como andar en bici, clavados desde el trampolín, pero sobre todo nadar.

También cuando se está nervioso o ansioso, se pueden hacer saltos y lagartijas. Y actividades con intensidad alta, porque después de hacerlas, te ayuda a sentirte relajado.

Niñas y niños, me han hecho recordar cuando era niña y vivía en una ciudad muy pequeñita, con muchas áreas verdes. Mis papás me enseñaron a disfrutar de las actividades al aire libre; toda mi familia es físicamente muy activa. Era un momento donde me sentía libre y me divertía mucho. Además, me sirvió para conocerme más y reconocer mis límites.

Al practicar una actividad física te puedes preguntar si puedes continuar por un minuto, ponerte retos y superarte a ti mismo con cada intento. Así podrías lograr recorrer distancias cada vez más largas hasta poder competir no solo contra ti mismo si no contra los demás y poder llegar a competir en las tres disciplinas hasta lograr nadar 1,500 metros, andar en bicicleta 40 kilómetros y correr 10 kilómetros.

**1.Video** Karla Conca

<https://youtu.be/BBF7GcpK1aM>

Cada actividad nueva puede ser un reto, incluso las que ya hemos practicado cuando aumentamos su dificultad… y eso me hace pensar en cómo afrontamos los retos en la vida. Para eso, Carola nos va a compartir una historia.

No importa que sea una gran atleta, amateur y solo hagas ejercicio por diversión siempre nos podemos encontrar con retos nuevos de los cuales aprender.

No me sale muy bien. Me hace falta estirarme más para tener mayor flexibilidad. Mi disciplina se enfoca en la distancia, fuerza y resistencia, he descuidado mi elasticidad.

Parte de tu nuevo entrenamiento puede consistir en incluir los retos de niñas y niños.

El reto consiste en mover el hula hula con los brazos. Primero con el brazo derecho, después con el brazo izquierdo.

Ahora probemos con las piernas, primero con la derecha.

Ahora con la pierna izquierda.

Ahora probemos con el cuello.

Ahora probemos en la cintura.

Muchos retos el día de hoy, aprovechando que tenemos a una atleta.

A de Actívate y disfruta moverte con tu familia y amigos.

B de Bebe agua simple.

C de Come verduras, frutas, cereales, leguminosas principalmente alimentos de origen vegetal. Lo natural es mejor.

D de Disminuye los alimentos salados, azucarados y procesados.

E de Escribe lo que sientes cuando realizas actividad física.

F de Fortalece tu cuerpo y cuida tu higiene.

G de Gánale a la pereza y prueba nuevos juegos y actividades.

Y H de Hidrátate al hacer actividad física.

**El Reto de Hoy:**

Hoy aprendiste cómo registrar lo que sientes y lo que logras, para poderte motivar hay actividades que nos salen bien y otras que necesitamos practicar más, podemos poner en ellas el doble de esfuerzo.

Te invito a que revises tu diario de Vida Saludable y descubras tus actividades favoritas para seguirlas practicando, también invita a tu familia a que las hagan contigo. ¿Qué dices? ¿Aceptas el reto?

Y ver tus avances a lo largo del tiempo, verás que aprendes de tus fracasos y valoras más tus logros, así te conocerás mejor. Finalmente, quiero decirte que tu diario puede ser un gran compañero.

Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia. Si tienes la fortuna de hablar una lengua indígena aprovecha también este momento para practicarla y platica con tu familia en tu lengua materna.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**