Guía de Educación Física N°2

 Segundos Medios.

Objetivos.

1.- Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas en su entorno domiciliario, aplicando conductas de auto cuidado, seguridad, como:

- Realizar al menos 30 minutos de actividad física de su interés.

- Hidratarse de manera permanente.

2.- Mejorar salud mental realizando actividad física dentro de tu domicilio, comunicándote con tus compañeros/as, investigando temas de interés personal.

Vida activa: estilo de vida asociado principalmente a incorporar la práctica regular de actividad física en la vida diaria para mantenerse saludable

Vida saludable: estilo de vida asociado a la actividad física, la higiene y la alimentación, que permite obtener un bienestar físico, mental y social.

INTRODUCCIÓN.

Para mantener tu salud en tiempos complejos, como en esta pandemia de COVID-19, es importante preocuparse por tener una alimentación equilibrada, hacer actividades que nos gusten y no nos causen daño a nosotros ni a otros, dormir el número de horas adecuado para nuestra edad y hacer actividad física.

Algunos consejos básicos:

Haz actividad física de acuerdo a tus capacidades, sin forzarlos;

Romper la conducta de estar sentado o recostado por muchas horas. Esto enferma. Para esto crea la rutina de moverte (levantarte, hacer algún ejercicio sencillo) cada hora.

Recuerda: hacer un poco de actividad física siempre es MUCHO mejor que hacer nada.

Crea una rutina diaria. Si nunca has hecho ejercicio, inicia con una rutina fácil para evitar lesiones. Para esto destina un espacio de tu hogar y despéjalo para generar un espacio seguro y amplio.

Ejercítate idealmente 30 minutos 5 días de la semana, o 150 minutos de intensidad moderada a la semana. Nunca olvidar que hay que reducir lo máximo posible el tiempo sentado o recostado.

En el caso de los/as estudiantes adolescentes existen recomendaciones de cuánto es el tiempo mínimo de actividad física diaria requerida para contribuir a su salud. Ya que fueron elaboradas para tiempos normales, te invito a tenerlas como referente y esforzarte por acercarte a lo recomendado. Estas son:

Los/as estudiantes adolescentes entre 5 a 17 años: 1 hora de actividad física al día, evitar pantallas, tales como computador, teléfono o televisor, y que la exposición sea menor a 2 horas por día.

Entiendo que puede ser muy complejo acomodar un espacio y tiempo en estas circunstancias para ti y tu familia, pero también sabemos que cada minuto de actividad física cuenta y suma para tu salud.

PREGUNTAS FRECUENTES.

Si estoy en cuarentena, pero no contagiado(a), ¿debo limitar la actividad física que hago?

Si no tienes síntomas, mantente activo(a) en casa.

Sigue rutinas de ejercicio recomendadas para tu edad y condición física. Cuidado con lesionarte. Evita cualquier actividad riesgosa que pueda generarte dolencias (exceso de carga o repeticiones)

¿Puedo salir a caminar o a trotar?

El llamado es claro. **Quédate en casa**.

En la siguiente guía, buscaremos desarrollar los estilos de vida enunciados al comienzo de la misma.

1,- Vida activa;

En cuanto a este tema, ustedes poseen una serie de ejercicios que fueron explicados en la guía anterior. Lo importante es, seguir realizándolos a diario, tomando en consideración el elemento más importante que es la evaluación de pulso, teniendo como referencia la tabla de recuperación o vuelta a la calma, indicada en ella.

A los ejercicios de fuerza allí descritos, podemos agregar otros dos más y que son los siguientes:

Planchas:

Para la ejecución de este ejercicio, deberás colocar algún tipo de aislante del piso, tales como una toalla vieja, pero limpia, o algún otro elemento. La ejecución consiste en ponerte boca abajo, apoyado en la punta de los pies y codos. Deberás mantener esa posición durante veinte segundos. Descansar y volver a repetir, pero con alternancia a las sentadillas.

Sentadillas:

Para este ejercicio necesitarás una silla cualquiera, que colocarás a tu espalda. El trabajo consiste en bajar hasta la silla, sin sentarse, flectando rodillas y estirando los brazos al frente, manteniendo la espalda recta. Este ejercicio lo repetirás quince veces.

Recuerda que los debes introducir en tu rutina creada con los ejercicios descritos en la anterior guía. También debes tener en consideración la forma de respirar, inhalando cuando bajas y ex salando, cuando vuelves a la posición de pié.

Como medio de precaución, debes tener en consideración la alternancia de las ejecuciones, es decir, trabajo de piernas, brazos y abdominal, intercalados entre sí. Recuerda, consumir agua entre los tiempos de descanso que asignes a tus trabajos.

Repetir la rutina, al menos tres veces.

2.- Vida saludable:

En este aspecto, considera cumplir con la actividad física enunciada con anterioridad; junto con ello los hábitos higiene tan difundidos en las redes sociales, tales como lavado de manos permanente, ducha después de la ejercitación, lavado de la ropa usada en el trabajo físico, sobre todo si estuvo en contacto con el suelo, lo que deberás evitar.

En lo que se refiere a la alimentación, les entrego algunas recomendaciones que puedan seguir.

Realizar como mínimo unas 4 ó 5 comidas al día con horarios regulares. Esta ingesta debe considerar frutas, como por ejemplo, a media mañana, o a media tarde. Verduras, tanto crudas como cocidas.

Comer despacio, masticar bien los alimentos y procurar sentarse siempre para comer. Utilizar métodos sencillos para cocinar los alimentos (al vapor, hervir, hornear, etc.). Consumir muy poca grasa y poca sal.

Mantener un estado de hidratación adecuado, mediante el consumo abundante de agua, infusiones, caldos, etc. (4-6 vasos de agua).

Moderar el consumo de carnes grasas, embutidos, pastelería, bollería, azúcares y bebidas azucaradas.

Es válido señalar, el evitar el consumo de drogas, alcohol y tabaco.

 PAUTA DE COTEJO.

Los/as estudiantes deberán autoevaluarse en base a la siguiente pauta:

 1.- Realizas actividad física diaria.

 2.- Haces el calentamiento previo.

 3.- Ejecutas los ejercicios según descripción

 4.- Puedes ejecutarlos, o tienes dificultades ya sean respiratorias o de movilidad.

 5.- Te has superado en tu rendimiento.

 6.- Realizas los tiempos de descanso asignados entre ejercicio y ejercicio.

 7.- Te hidratas constantemente.

 8.- Realizas los ejercicios de vuelta a la calma, una vez finalizado el trabajo físico.

 9.- Mantienes una alimentación sana.

10.- Compartes con tus compañeros/as tus actividades físicas.

11.- Escuchas música de tu agrado.

Finalmente, entrego las instrucciones a seguir para la entrega de la guía.

1.- Enviar a los siguientes correos las respuestas solicitadas:

 Maribel.leiva@maxsalas.cl

 p.bobadillareyes@gmail.com

 gallardo\_salce@hotmail.com

2,- Si no posees los medios para hacerlo, desarrolla las consultas o tareas en un cuaderno, el cual deberás presentar al regreso a clases.

3.- En ambos casos, deberás colocar tu nombre y curso de forma clara, para de esa manera identificar al/la estudiante

 BIBLIOGRAFÍA

 #TODOVAAIR BIEN

 #YOMEQUEDOENCASA Dori Martínez Francés (Psicóloga y coach)

 Recomendaciones de actividad física para la salud de la población en tiempos de pandemia.

 Documento elaborado por académicos del Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad de la Frontera; Universidad de Santiago de Chile; Universidad Católica de Valparaíso; Departamento de Salud Pública Pontificia Universidad Católica de Chile, Escuela de Salud Pública Universidad de Chile, Universidad San Sebastián, Universidad Diego Portales. Respaldan Sociedad Chilena de Epidemiología, Sociedad Chilena de Pediatría, Sociedad Chilena de Medicina del Deporte