

## De 1.º a 5.º grado

### SEMANA 2

# Activando mi cuerpo para la actividad física

## DÍA 1

Tiempo recomendado: 45 a 60 minutos



### CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD

- Considera siempre y prioritariamente tu seguridad. Los espacios donde desarrolles la actividad física 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 hacerlo.
- Ten en cuenta que al inicio es recomendable que desarrolles las actividades en compañía de una persona adulta. Según vayas progresando, puedes realizarlas sola o solo y de forma rutinaria.
- Considera que para mantener tu condición física es recomendable que las repitas tres veces a la semana como mínimo.
- Si estás con problemas de salud, no desarrolles la actividad física hasta que te encuentres en buen estado.
- Recuerda siempre empezar con una activación corporal o calentamiento previo y la recuperación o estiramiento al concluir tu rutina o práctica de actividad física.
- Ten a la mano una botella de agua para que puedas hidratarte durante ella.
- Realiza tu aseo personal al concluir la actividad.



### ¿QUÉ NECESITAMOS?

- Contar con internet en casa, en tu PC o tu teléfono celular.
- Impresora o lápiz y papel para realizar anotaciones.
- Cronómetro o reloj para el control del pulso, el del teléfono celular también sirve para este fin.
- Utilizar vestimenta adecuada para la actividad física: ropa de algodón suelta que te permita realizar movimientos con libertad.
- Acondicionar un espacio en la casa de aproximadamente dos metros cuadrados, libre y ventilado.
- Dejar limpio y ordenado el espacio de trabajo al terminar la actividad física.

- Links para consulta sobre activación corporal o calentamiento:

<https://www.youtube.com/watch?v=gV79gyIHU3o&feature=youtu.be>

<http://www.edu.xunta.gal/centros/cpinaviadesuarna/system/files/EL%20%20CALENTAMIENTO.pdf>

[https://www.youtube.com/watch?v=8zzpk\\_GmfJI](https://www.youtube.com/watch?v=8zzpk_GmfJI)

<https://www.youtube.com/watch?v=memt1xgVj2k>

La visualización o descarga de este material puede consumir tus datos



## ¡ATENTA(O)!, QUE AQUÍ ENTRAMOS DE LLENO A LA ACTIVIDAD

- Observa en el video la importancia del calentamiento (activación corporal).

<https://www.youtube.com/watch?v=gV79gyIHU3o&feature=youtu.be>

- Ahora, lee la siguiente información:

<http://www.edu.xunta.gal/centros/cpinaviadesuarna/system/files/EL%20%20CALENTAMIENTO.pdf>

- Reflexiona: ¿por qué es importante conocer esta información para realizar actividades físicas?, ¿por qué es importante el calentamiento o activación corporal?, ¿cómo esta información me ayudará a realizar mi rutina de ejercicios?

- Observa estos videos sobre el calentamiento (activación corporal):

[https://www.youtube.com/watch?v=8zzpk\\_GmfJI](https://www.youtube.com/watch?v=8zzpk_GmfJI)

<https://www.youtube.com/watch?v=memt1xgVj2k>

- Elige algunos ejercicios que consideres adecuados para que organices tu calentamiento general (activación corporal). Anótalos en tu cuaderno de manera secuencial.
- Considera los resultados que obtuviste en el test de Ruffier Dickson, en la ejecución de la rutina de ejercicios:

- Condición física “mala” o “insuficiente”: tu esfuerzo debe ser de corto tiempo y de baja intensidad. No más de 15 segundos de duración y 60 segundos de descanso entre cada ejercicio.
- Condición física “buena”, “muy buena” y “excelente”: tu esfuerzo será de más duración, de mayor intensidad y con regularidad para el mantenimiento de tu condición.

Recuerda que en tu rutina cada ejercicio debe durar de 15 a 30 segundos y tener un minuto de descanso antes de empezar el siguiente ejercicio. Luego se podrán ir acortando los tiempos de descanso y alargando los tiempos de ejecución de cada ejercicio de acuerdo con cómo vayas progresando.

- Ahora, ubícate en el espacio de tu casa que has elegido y practica tu calentamiento general, que debe durar de 5 a 12 minutos. A continuación, realiza la rutina de ejercicios que has construido anteriormente.
- Si quieres consultar más recursos sobre activación corporal y calentamiento, te compartimos los siguientes videos:



<https://www.youtube.com/watch?v=R6OHYxDHPsE>

<https://www.youtube.com/watch?v=MU6HVIG7Xck>

La visualización o descarga de este material puede consumir tus datos.

## ADAPTACIONES POSIBLES



En caso necesites ajustar o adaptar la actividad a tus necesidades, pide apoyo a tus padres o a un integrante de tu familia para adecuarla a tu forma de aprender.

### Por ejemplo:

- Si tienes alguna discapacidad, pide el apoyo de alguien de tu casa para que te ayude a preparar el espacio de trabajo según tu necesidad. Asimismo, si consideras necesario, puedes aumentar el tiempo de duración de la actividad.
- Si tienes discapacidad auditiva, observa los videos con alguien que te ayude a través de gestos o lengua de señas.
- Si tienes discapacidad visual, escucha los videos con el apoyo de un familiar y dialoga sobre ellos. Seguidamente, con el apoyo de esta persona, desarrolla lentamente cada uno de los ejercicios hasta que los aprendas.
- Si tienes discapacidad física y no cuentas con impedimento médico para hacer ejercicio, adáptalo de acuerdo con tus posibilidades y con apoyo de un adulto que te oriente, sin poner en riesgo tu integridad física o salud.



### ¿QUÉ APRENDEMOS CON ESTA ACTIVIDAD?

Esta actividad te permitirá reconocer la importancia de la activación corporal y realizar ejercicios que te ayuden a preparar a tu cuerpo para practicar una actividad física saludable.